

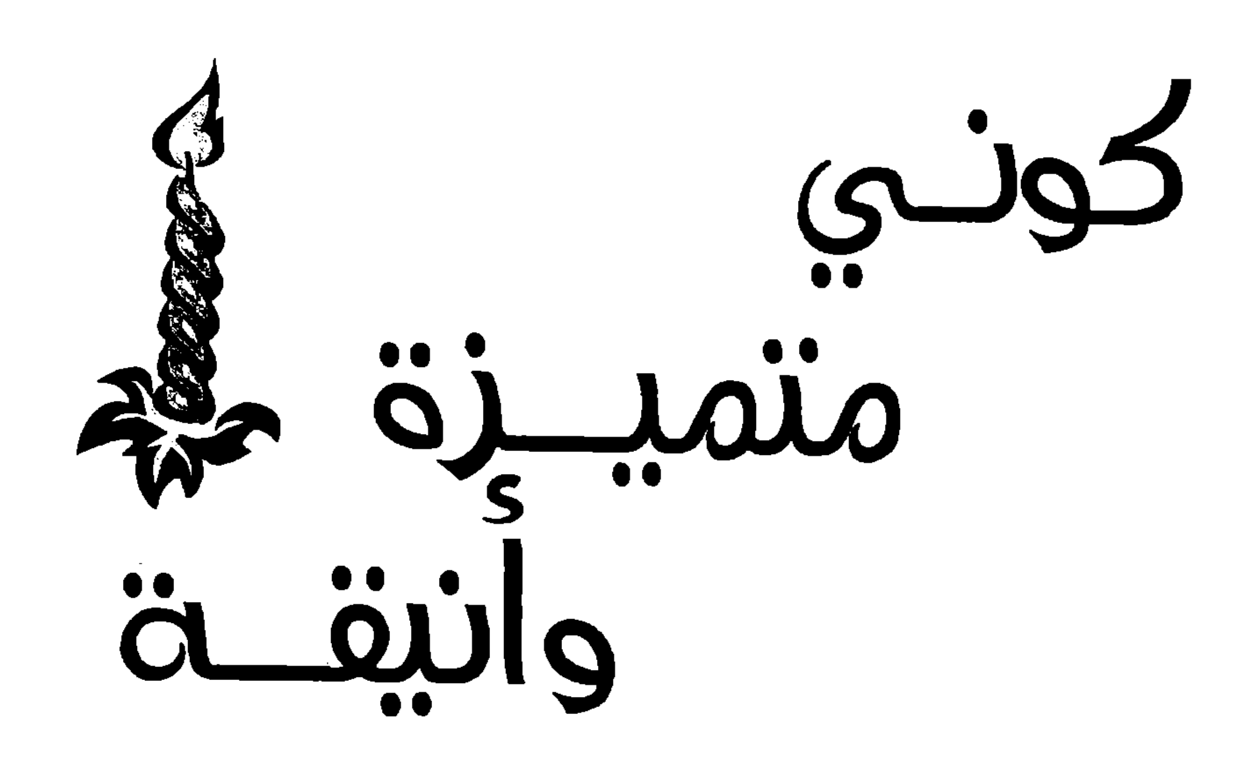
كوني متميزة وأنيقة

Be Special

- تعلمي سر العلاقة الناجحة بين أي امرأة ورجل.
- عبرى عن حبك بدون كلام.



صفاء شمندي



كوني متميزة وأنيقة

الكاتبة الصحفية

صفاء شمندي

الطبعة الأولى

١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م

رقم الإيداع : ١٤٦٢٣ / ٢٠٠٩

مكتبة دار المعرفة للنشر والتوزيع

القاهرة - خلف الجامع الزهر - حارة البيطار

ت : ٠١٠٨٥٨٤٨٢٠ - ٠١٢٨٩٣١٥٩٣





المنصورة : شارع عبد السلام عارف الكردون الخارجي لسوق الجملة بجوار معارض الشريف ص . ب ٤٥٦ المنصورة ٣٥٥١١

هاتف ٠٥٠٢٢٥٥٢٤١ جوال :٠١٠١٥٧٥٨٥٢ البريد الإلكتروني : elyakeen@hotmail.com

المكتبة : مساكن الشناوي - سور مسجد التوحيد - هاتف ٠٥٠٢٢١١٠٠٢



الإهـــداء

إلى زوجي الحبيب... الرجل الذي جعلني أصنع المستحيل بقوة إرادتي ومنحني القوة والعزيمة لأصنع من الصبر نجاحي بعد أن تسلحت بالعلم، ووهبني الحب والحنان واكتفيت بعطائه عن كافة البشر.

لك أيها الرجل.. أُدين بالحياة.

وأهدي ثمرة كفاحي

إلى نسمات ربيع عمري.. القوة الثلاثية التي أواجه بها قسوة الحياة والبشر.. أبنائي..

أحمد..

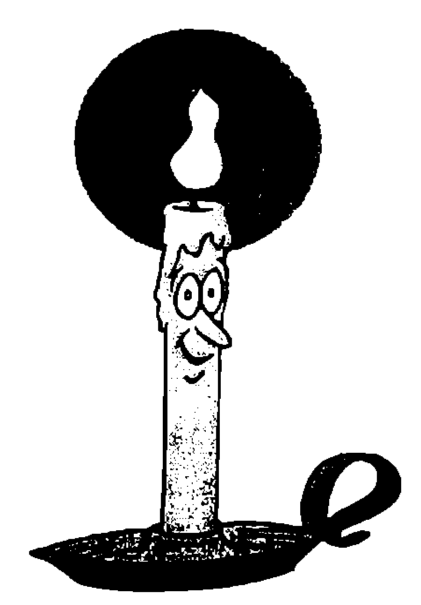
رودي..

أسر...





المقدمـــــة



الرجل أثير المرأة وليس العكس.. فهذا منذ خلق آدم وحواء وليس في وقتنا الحالي فقط.. فوقع آدم في أسر المرأة.. أسر حواء، فجعلته مطرودًا من الجنة، وجعلنا هنا على هذه الأرض، فإن دلَّ هذا على شيء فإنما يدلُّ على أن المرأة هي الشيطان نفسه، فالشيطان دائمًا متمثل فيها!!

فالشيطان امرأة جميلة وشر أجمل، وهذا رأي بعض الرجال، والمرأة بطبعها وحنانها وعشقها للحبِّ والحنان مثل العصفور الصغير الذي يبحث عن مكان هادئ يعيش فيه بعد أن أرهقها طول المشوار.. مكان تجد فيه الأمان والاطمئنان والحب وراحة البال والعطاء بدون حدود، ولكني أراجع نفسي.. فالرجل ليس هكذا!! ليس بالثوب الجميل الجديد الذي ترتدينه لتتزيني به، وليس بالقناع المزيف الذي ترتديه المرأة في حفلة تنكرية، وليس أداة من أدوات التجميل تتجمل به، فالرجل له شخصيته المتميزة، وإن لم يكن غير ذلك، فإنه يكون ذات قناع مزيف

مثله مثل حواء، وهذه الفصيلة ينتمي إليها كثير من الرجال وهم يخدعون أنفسهم بأوهام وآراء لم تنبع من داخلهم، ولكن عرفوها أو سمعوها عن طريق الصدفة.

وكثير من الرجال يشوهون صورة المرأة ويجمعون نساء العالم في إطار أسود ليس له أي مدخل سوى الكره والحقد، وهذا الشيء البغيض يُغضب المرأة ويجعلها تثور، ويجعل مشاركتها له ومشاعرها تجاهه شيء ليس بالسهل وليس بالصعب، ليس بالسهل؛ لأنها تلعب معه لعبة الحياة (أي: لعبة القط والفأر)، وتنتظر مَن منهم سوف يدخل المصيدة برضاه وبقوة إراداته، وليس بالصعب؛ لأن المرأة مهما كانت ومهما وصل كرهها للرجل إلا أنها لا تستطيع الحياة بدونه، وتعرف جيدًا أنه لا حياة لها بدون مشاركته، ولكن كبرياءها وعنادها أمام الرجل من السهل أن يقضي عليها ويجعلها بلا حياة؛ لأن فاقد الشيء لا يعطيه.. هذه قضية مسلم بها.

فالمرأة بدون الرجل.. بدون حبه وعطفه وحنانه ورجولته.. تصبح مثل (الأرض البور) التي لا تنبت إلا الهم والحزن، ولكن مع الرجل يتجدد الأمل، ونرى المرأة متجددة دائـمًا مشرقة حساسة عطوفة وعواطفها جياشة أمام الرجل، وتحاول أن تعبِّر له بكل الطرق أنها الإنسانة الجميلة الحنونة الخيرة، وهذا شيء جميل كل إنسان محتاج إليه بالفطرة، فالطفل عندما نحمله على صدورنا يشعر بالحب والحنان أو

الكره وعدم الاطمئنان من دقات القلب وملامح الوجه، وهذا يكون بالفطرة.

فالمرأة هي القلب الأبيض الشفاف ومع ذلك لا ينسى بعض الرجال أن المرأة هي التي قدَّمت لهم الشقاء على هذه الأرض.

فالمرأة معادلة صعبة بلا حروف أو أرقام، فهي مثل (خيط العنكبوت) له وجود، ولكن يتلاعب في الهواء، فهي دائمًا متسلطة على قلوب الرجال.. فكلُّ إنسان خلقه الله ﷻ له عقل تشابه في التركيب والعمل، ولكن اختلف في الأفكار وطريقة التفكير من إنسان لآخر.. فكلُّ إنسان وله طرق تفكيره، وكل إنسان وله مبادئه وتصرفاته.. ربما هذه المبادئ والأفكار عند شخص لا تتفق مع ميول ورغبات شخص آخر، ولكن هذه هي الحقيقة، وهذا هو الواقع الذي نعيش فيه.

فالإنسان ليس معصومًا من الخطأ.. فكثيرًا ما يخطئ وقليلاً ما يتعلم من أخطائه.. لذلك لا بدَّ أن تعلم المرأة أن الرجل دائمًا أرفع شأنًا منها، فالله ﷻ يقول في كتابه الكريم: ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ﴾ [النساء: ٣٤].

فالمرأة خلقت من ضلع الرجل.. ضلع آدم، ولكن عندما تواجه المرأة بهذه الحقيقة تحاول نسيانها؛ لأن هذه المعاني تشعرها بالضعف أمام الرجل، ولا تستطيع أن تُسير الركب بدونه، فهي لا تريد أن تكون دائمًا مكسورة الجناح كما يقولون، ولذلك حققت المرأة لنفسها منذ أن

أعطاها الإسلام حقها في التعليم والعمل والحرية أعلى المراكز في جميع المجالات، وأصبحت مجازفة بنفسها، وجعلت من حياتها شيئًا مهمًا مثل عقارب الساعة تتقدَّم دائمًا، فهي تعلم أنها لو أخرت (سوف تركن على الرف!!)، ويستبدلونها بأخرى وهذا الإحساس صعب جدًّا بالنسبة للمرأة عندما تُهمل وتصبح شيئًا ليس له قيمة، فنراها تتغير بصورة لا يصدقها عقل، تهمل نفسها وأطفالها وزوجها وبيتها، وتشعر أنها ليس لها حق الحياة بعد ذلك.

ولذلك نقول: إن المرأة حلو الحياة ومرها.. ففي رأي بعض الرجال أن المرأة حلو الحياة عندما تعطي بدون مقابل بلا حدود.. عندما تحيا لغيرها.. عندما تفني نفسها تحت أقدام الرجل تهبه الحياة والحب والحنان والوفاء والإخلاص.. عندما تجعل جمالها له وحده حياتها له وحده لا لغيره، هنا يقول الرجل: إن المرأة حلو الحياة وجمالها وبريقها؛ لأنها هي التي جعلته يحب الحياة ويقدسها.. لأنها تعطي له كل شيء ولا تبخل عليه حتى بحياتها، وتقدمها له سهلة بسيطة رخيصة وبدون تفكير منه.. كيف سيأخذ كل هذا منها، فهي توفر له حتى التفكير في الأخذ.

ونرجع إلى باقي الجملة وهي المرأة مر الحياة.. فالرجل يشعر بعد كل هذا الحب وهذا العطاء والتفاني تحت أقدامه أن المرأة أصبحت ستارًا أسود تحجب عنه أشعة الشمس ونور الحياة عندما تطلب منه الحب والحنان والاهتمام بها أو العطف عليها.. هنا تصبح المرأة كابوس يريد أن يستيقظ منه بسرعة؛ لأنه سوف يقتله وتتحول نظرة الرجل بل

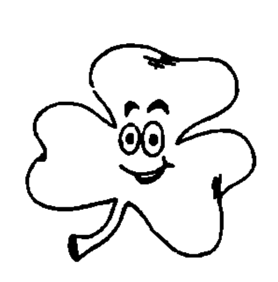


يتحول شعوره وإحساسه بها بمجرد أنها طالبت بحق من حقوقها عليه، ومن هنا يبدأ الصراع صراع الرجل والمرأة وعدم تفهم كل منهما للآخر؛ فهذا الصراع كائن منذ بداية الخليقة.

ولكن السؤال هنا: هل وجدنا له حلا مقنعًا؟

للأسف لا.. لأن الحل بداخلنا نحن أنفسنا وسهل وبسيط، ولكن السهل الممتنع؛ لأن الصراع بين الرجل والمرأة لم ينته إلا بانتهاء الحياة كما بدأ منذ بدايتها فلا بدَّ أن ينتهي معها.

وأخيرًا.. ندعو الله ﷻ بأن يحسن معاملة كلامنا الآخر، ونتبادل الحب فهو أسمى معاني الحياة الجميلة التي تجعل الحياة في صفاء دائم.

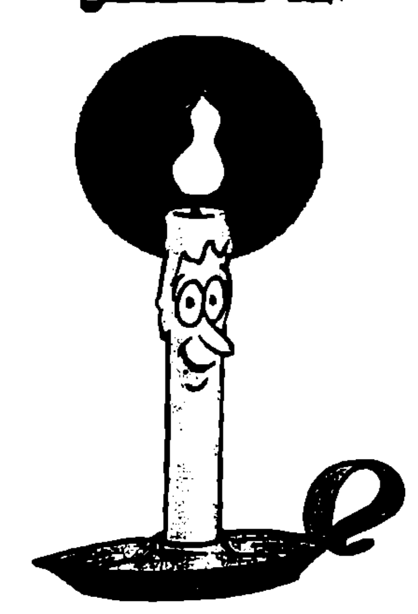


فهيا بنا نتعرف على المعاني الجميلة والنصائح الغالية لحل مشاكل المرأة مع الرجل لنستمتع بالحياة وجمالها وبريقها ونستنشق عبيرها بالحبِّ والعطاء والدفء.

صفاء شمندي



المدخـــــل



إننا كثيرًا ما نقضي العمر كله في البحث عن شيء لا نعرف كيف نحدده بالضبط، فنحاول البحث عنه في الآخرين، ثم نكتشف أخيرًا أننا كنا نبحث عن أنفسنا، غالبًا ما نبحث في الآخرين عما ينقصنا لنكمل به نقصنا وهذا هو الخطأ؛ لأننا لا بدَّ أن نكون أنفسنا.. نحاول أن نعوِّض ما ينقصنا في أنفسنا من داخلنا.. فكلما انتظرنا من الآخرين كلما كان الخطر في العلاقة.. فلا بدَّ أن نعطي الاهتمام الأكبر لما يمكننا عطاؤه لمن نحبه أو نصادقه، وليس لما ننتظره منه.

فالعطاء هو مفتاح الحبِّ والصداقة؛ لأنك بعطائك تنسج خيوط الودِّ والعرفان مما ينعكس عليك من دفء من مشاركته وعطائه الذي لا ينتهي، وقد يكون من أهم أسباب شقائنا في حياتنا هو أن ننتظر دائمًا من الآخرين أن يلبوا كلَّ حاجاتنا مهما كانت ومهما بلغت، وهذا الشعور يحولنا إلى أطفال صغار لا يعتمد عليهم.

فكلما نحتاج إلى الآخرين.. فالآخرون يحتاجون إلينا، وكم يخلق الله شريكنا ليلبي لنا حاجاتنا، بل ليلبي ما يستطيع منها ويحاول تلبية حاجاته الشخصية أيضًا.

فعندما تصيبنا الحياة بما يجرحنا قد يكون شريكنا أيضًا يحمل من المشاكل ما يفوق طاقته، فكيف نطلب منه معالجة كل جروحنا وهو يحتاج مَن يعاونه في علاج جروحه.

فالحياة أخذ وعطاء، ولا بدَّ لنا من تحديد مَن نكون أولاً؟! وماذا نريد ثانيًا؟! وكيف نحقِّق ما نريد بإمكانياتنا الموجودة؟! ثم بعد ذلك لا خوف علينا من الفشل في الحبِّ؛ لأننا لن نحمِّل الطرف الآخر أكثر مما يحتمل، وحتى يعيش الحبُّ في سلام.. فلا بدَّ أن يعرف كلا منا أنه لا يحيا معركة مع الطرف الآخر.

فكثيرٌ منا مَن يجعل الحياة أكثر تعقيدًا بفرض سيطرتهم على الطرف الآخر؛ حيث لا يحتاج الطرف الآخر إلى هذه السيطرة ولا يحبها؛ لأنه يعرف طريقه جيدًا، ولا يحتاج توجيهًا إجباريًّا من أحد، ويقضون كل حياتهم في صراع لكسب حرب كان يمكن أن يتجنبوها.. فتصبح حياتهم أفضل.

وينقسم هذا النوع إلى ثلاثة أنواع:

نوع يريد السيطرة الكاملة على غيره لإحساسه بالخوف الشديد عليه، وهو خوف مرضي يسوق إلى السيطرة التي يبغضها الطرف الآخر ولا يستطيع تفسيرها.

ونوع يريد السيطرة لمجرد إشباع رغبته في التملُّك والتسلُّط.

أما الأغلبية.. فيفعلون ذلك وهم لا يعرفون سببًا لما يفعلونه سوى

أنه نمط سلوكي تعوَّدوا عليه رغم أن محاولة السيطرة على الآخرين هي أسهل بكثير من هذا، فقد يكون الضعف هو أقوى الأسلحة للسيطرة على الغير، فالانتصار لا يكون دائمًا للأقوى، فالقوة ليست في علو الصوت أو في العضلات المفتولة، بل في التخطيط السليم ومعرفة الطرف الآخر معرفة جيدة للتعامُل معه بشكل يلائمه، والثقة عمومًا هي التي ترفع أسهم الإنسان أمام نفسه وأمام الآخرين.

فالثقة هي علاقة دائرية، فإذا كنت واثقًا من نفسي سأكون أكثر ثقةً بالناس، وإذا كنت أكثر ثقة بالناس فسوف يثني الناس عليَّ؛ لأنني سأتصرف بشكل يلائمهم ويبيِّن مدى تقديري وموضوعيتي، وإذا وثق الناس بي قدَّروني وأعطوني حقي، وحصلت على احترامهم، وبالتالي سوف يعود ذلك عليَّ بالثقة في نفسي مرة أخرى وهكذا.

وهذا يؤكد أن شخصيتك نابعة من داخلك.. داخل نفسك، وأن ثقتك بنفسك لا بدَّ أن تأتي على أسس موضوعية وإلا كانت سخافات.. فلا بدَّ أن تعرف قدراتك الحقيقية ومواهبك وصفاتك الجيدة، ولا بدَّ أن تعرف كيف تخطِّط لنفسك، وكيف تقدِّر نفسك، فإن لم تقدِّر نفسك لن يقدِّرها أحد.

وإذا طلبت من الآخرين أن يؤكدون وجودك بدلاً من أن تؤكده أنت نفسك، فسوف تمكنهم بذلك من السيطرة عليك.. تلك السيطرة التي سمحت لهم بها، ولكن حتى تستطيع التأكد من مدى مواهبك

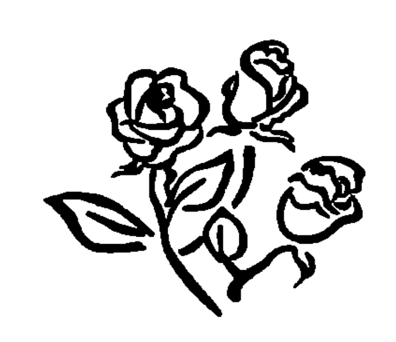
وقدراتك، وهل أنت مبالغ في حق نفسك.. فتقدِّرها أكثر مما يجب.. فمن الممكن أن تستعين بصديق تثق في إخلاصه لينقذك بصدق، وإذا انتابك الشك في كلامه.. فلا مانع من صديق آخر، ودائمًا ستجد إجماعًا على بعض الصفات التي غالبًا ما تكون فيك بالفعل.

وعندما يحاول أحد أن يجعلك تتصرف بشكل لا يعجبك أو يحاول إجبارك على شيء لا تحبه أو يمنعك من فعل ما تريده.. فلا تغضب، بل حاول تفهم وجهة نظره.. فهي مشكلته هو وليست مشكلتك أنت، ولذلك لا بدَّ من مناقشته، وقد تعكس وجهة نظره شعورًا مضيئًا أو قد يكون أساء فهمك، ولكن فقد ما تراه سليمًا حتى لو تعارض مع الآخرين بشكل سليم، وبشرط أن تفكر بعقل سليم، وتستشير أكثر من صديق مخلص تثق في عقله، وتتفق أخلاقه مع أخلاقك ومع ما يقبله المجتمع من حولك.

وهناك وجهة نظر ترى أن هناك مدخلين فقط للدخول من باب الحياة؛ إما أن تكون ضحية، وإما أن تكون منتصرًا، ولا بدَّ أن تقرِّر ما إذا كنت تبادر بالتصرف أم أن كل تصرفاتك رد فعل فقط، وتقرِّر هل تلعب بأوراقك كاملة أم إنك تحتفظ بالورقة الرابحة لتظهرها في حينها، وإذا لم تقرِّر أنت أسلوبك في الحياة وعلى أي أساس ستلعب معها.. فسوف تلعب بك الحياة.

فإذا تصوَّرنا الدنيا شخصًا.. فلنتصوَّره يلعب معنا وإلا سوف

يلعب بنا، وإذا كانت الحياة تلعب معنا، فأمامنا اختياران: إما أن نبدأ دائمًا بالفعل ثم ننتظر النتائج، وإما أن نترك الحياة تبدأ هي ويكون تصرفنا مجرد رد فعل، ولا بدَّ لنا في هذه اللعبة التي قد تنقلب إلى معركة أن نتسلح بالثقة في أنفسنا، وأن نملك أنفسنا عند المصائب، ونستفيد من كل خسارة حتى نحوِّلها مكسبًا.. فإذا تعلَّمنا شيئًا جديدًا من خسارة هدف كنا نسعى إليه، فقد كسبنا أن جرَّبنا وتعلَّمنا، وقليلٌ منا مَن يقدِّر ما يملك، وكثير منا مَن يتطلع إلى ما لا يملك ناسيًا أنه قد يكون مالكًا لما هو أجمل وأعظم.



فالإنسان غالبًا يبحث عما لا يملكه وينسى ما يملكه، ولهذا يخسر الكثير ويخسر ما يملكه؛ لأنه لم يقدِّره، ويخسر ما لا يملكه؛ لأن رغبته الجامحة في الحصول عليه قد تنسيه الطرق السليمة لتحقيقه.

إننا قد نبني جدارًا عاليًا بيننا وبين الناس رغم أن المجهود الذي نبذله في بناء هذه الجدران نستطيع بذله في بناء جسور تصل بيننا وبينهم، فإذا قابلنا الرديء منهم فقد تعلمنا كيف نعرفه، وكيف نبتعد عنه، فإذا قابلنا الشخص المخلص، فقد كسبنا مكسبًا كبيرًا.

وأول مبادئ الاتصال بالناس هو الاستماع لهم بقلب وأذن وعقل حتى نعي ما يقولون، وحتى نعرف أحلامهم وما يريدون.. فالكثير منا



يسمع بأذن فقط رغم أن العقل والفهم والقلب لهم دور كبير في فهم من حولنا، وإذا لم تستطع الاستماع والفهم الجيد لوجهة نظر الآخرين، فقد فرضنا الوحدة على أنفسنا؛ لأننا سنكون غير مرغوب فينا، وبالتالي سوف نشعر بهذا، فنبتعد ولن نفعل إلا الشكوى من هذا العالم الغريب رغم أننا نحن الملومون وحدنا؛ لأننا لم نتفاعل ولم نتواصل ولم نتفهم من حولنا.. فهناك ثلاثة جوانب أساسية في شخصية كل إنسان وهي: الجانب العاطفي، والجانب المادي، والجانب العقلاني.

والاختلافات بين الأفراد تأتي من تقلب إحدى هذه الجوانب على الجوانب الأخرى، وهذا هو الذي يصنع وصفًا دقيقًا لشخصية كل منا، وهو أيضًا الذي يحدِّد نوع الأصدقاء الذين يستريح إليهم الإنسان، فإذا فهم كلٌّ منا تلك الحقيقة استطاع التعامل مع الناس بشكل أيسر وأبسط.

فلو كنت إنسانًا عاطفيًّا سوف أستريح بالطبع مع مَن هو مثلي، ولكن لو فرضت ظروف الحياة تواجدنا مع إنسان يتغلب عليه الجانب العقلاني، فهذا يوضح لي ألا أطالبه بما لا طاقة له به، ولا أطالبه بأن يفكر مثلي؛ لأنني لست مثله، بل أعامله على أساس فهمي الدقيق لشخصيته بذلك يسود السلام بيننا، بل إنني يمكنني الاستفادة من الاختلاف بين شخصياتنا فاختلافنا يؤدي إلى اختلاف نظرة كل منا للأمور.. كلٌّ منا ينظر بشكل سليم، ولكن من وجهة نظره التي تعكس

شخصيته، فأنا كإنسانة عاطفية أنظر بشكل قد يضيع فيه الحسم، وأغلب عواطفي التي قد لا تكون دائمًا في مكانها السليم، وهو كشخص عقلاني يحسب كل شيء، ويضع النتائج أمامه.. من هنا يمكننا التعاون معًا لتكون نظرتنا معًا أكثر شمولية للحياة.

لذلك لم يكن الصديق الواحد أفضل من الأصدقاء الكثيرين؛ لأن كثرة الأصدقاء تنوِّع النظرة للأمور.. مما يوسع المدارك ويسري العقول والتفكير.

ثم إن الاقتصار على صديق واحد يقيِّد الإنسان بهذا الصديق، وقد يمرض هذا الصديق أو يسافر أو يتعرض لظروف تبعده عنا.. فهل نحيا في وحدة؟

إنَّ كثرة الأصدقاء نعمة من عند الله، ولا بدَّ من المحافظة عليها، والصداقة ليست مقصورة على أفراد من نفس جنسنا وظروفنا وأعمارنا.. فالأشخاص الكبار في السن يمكن اتخاذهم أصدقاء نستفيد من خبراتهم ونفيدهم من حياتنا ونظرتنا المتجددة للحياة، والأشخاص الذين تقل أعمارهم عن أعمارنا يمكن اعتبارهم أصدقاء مخلصين.. فنحن من خلالهم نمارس شيئًا محببًا إلى النفس الإنسانية، وهو الإدلاء بخبراتنا وتبصرهم بنصحنا وإحساسنا باحتياجهم لنا، حتى الأطفال قد نجد منهم مَن يصلح لصداقتنا، والتي نرى فيها طفولتنا، ونحاول ألا يقعوا في مثل الأخطاء التي وقعنا فيها، بل إن الأطفال يثرون خيالنا

ويجعلون الحياة أمامنا لعبة بسيطة لا تقصير فيها، حتى الحيوانات يمكن أن نجد فيها أصدقاء مخلصين يستمعون إلينا دون مقاطعة، فكأننا نكلِّم أنفسنا، ولكن بصوت مسموع، وهذا له أبلغ الأثر في النفس؛ لأنه يخرج كل ما هو مكبوت داخلنا من كلمات دون أن يأخذها علينا أحد.

وغالبًا لا توجد صداقة حميمة بين رجل ورجل.. فالرجل دائمًا مشغول بعمله وأحلامه رغم أن الصداقة عامل هام لاتزانه الوجداني، وأحيانًا أخرى نجد صداقات حميمة بين الرجل والمرأة، وأنا شخصيًّا لا أرفض الصداقة بين الرجل والمرأة بشرط أن تكون لها أساسها التي لا تتعداها.

فالصداقة بين الرجل والمرأة لا بدَّ أن تكون صداقَة إنسان بإنسان، أما ما يحدث من آثام تحت ستار كلمة الصداقة.. فهذا ما يرفضه كل عقل سليم وكل ضمير نظيف، ولكن ما يحدث أن كثيرًا من النساء تعتز بصداقة الرجل وتعتبره العون لها في مشاكل الحياة وتستعين بعقله لإرشادها وتطلب نصحه؛ لأنه أكثر منها خبرةً، وهي تسعد بصداقته؛ لأن المرأة نادرًا ما تثق في امرأة أخرى لتتخذها صديقة.. تقول لها أسرارها، ولكنها كثيرًا ما تفاجأ بتحول تلك الصداقة من ناحية الرجل، وأنها بدأت تأخذ شكلاً لا تريده، فإما أن تنحدر إلى مستوى لا يمكن أن يرقى للصداقة ولا يوصف بأنه الحب، وإما أن تترك هذا الصديق الذي لا يعرف معنى الصداقة، والوضع نفسه يمكن أن نجده مع

الرجال.. فهناك من الرجال مَن ينشد صداقة امرأة يرتاح إليها ليُسر لها بما يشغله، لكنها تبدأ في فهمه بشكل خاطئ، وتتصور أنه يخصها هي؛ لأنه يحبها أو يريدها، ولذلك يبتعد الرجل أو يصبح غير صادق مع نفسه بالتورط في علاقة لم يحددها من قبل.

ولذلك نجد بعض الأخطاء التي ترتكب باسم «الحب».. فالحبُّ نعمة كبيرة.. فلماذا نضيِّعها بتفاهات نفعلها باسم «الحب»؟!



إنَّ كثيرًا من الرجال يهوى السيطرة على حبيبته أو زوجته، ويصف ذلك بأنه يحبها ويخاف عليها وهي ترفض؛ لأنها تعرف حقوقها وواجباتها.. فلا هو يستطيع أن يعرف أن الحبَّ تفاهم ومشاركة، ولا هي تستطيع أن تفهم وجهة نظره وخوفه عليها.

وأيضًا «لعبة الهروب» تلك اللعبة السخيفة التي يخفي بها المحب ضعفه وتردده وعدم ثقته بنفسه.. فهناك أشخاص يحبون في صمت ويتهربون ممن يحبونهم خوفًا على أنفسهم أن علموا أن حبهم من طرف واحد، وقد يكون المحب محبوبًا ولكن تهربه وتردده يضيِّع عليه الفرصة.. فيجد الطرف الآخر أن هذا الإنسان لا يعتمد عليه؛ لأنه لا يعرف كيف يصرِّح بحبه الذي يظهر عليه.. فهناك فرق كبير بين احترام النفس وبين التردد وعدم المبادرة.

وهناك «لعبة التوقع» وهى تهدم قصصًا كثيرة من الحب.. فالإنسان يتوقع من حبيبه أكثر ما يستطيع ذلك الحبيب، ولذلك يخفق الحب.. فنحن عندما نأخذ إنها نأخذ ما يستطيع الغير إعطاءه لنا وليس ما نتوقعه نحن، كما إننا لا بدَّ أن نتوقع ردًّا جميلاً فعلناه لمن نحبه، فإذا توقعنا ولم يفعل سنغضب، وقد ننفجر فيه أو نكتم غضبنا فنجرح أنفسنا بأيدينا.. إننا نفعل الشيء الجيد لمن نحب لا ليرده إلينا، بل لأننا يجب أن نفعل كل ما يسعده ما دمنا نحبه، فإن رده لنا فسعادتنا ستكون عظيمة، وإذا لم يرده فكفانا أننا فعلنا ما يرضينا ويسعده.

وهناك أيضًا «لعبة البحث عن الأخطاء» فكثيرٌ منا مَن يبحث عن أخطاء شريكه وعيوبه، وكل إنسان به أخطاء وبه عيوب، وإن المجهود الذي نبذله لمعرفة أخطاء شريكنا يكفينا أن نبذله في معرفة محاسنه، وعندما نعرف محاسنه سوف يزداد بهاءً في نظرنا حتى إذا وجدنا به أخطاء، فإذا قارناها بصفاته الجيدة قد تكون المقارنة في صالحنا، وإذا أخطأ الحبيب في حقنا.. فلماذا لا نتذكر له موقفًا كان فيه نبيلاً عطوفًا؟! لماذا نركِّز على الجوانب السيئة وننسى الجوانب الجيدة.. إننا لو حاولنا حصر عيوبنا وحصر مزايا شركائنا سوف نصبح أكثر سعادةً؛ لأننا وقتها سوف نقدِّره ونحسن معاملته.. مما ينعكس على معاملته لنا بذلك تصبح الحياة أكثر سعادةً.

***

تعرَّفي على مواصفات صحتكِ النفسية!!

المواصفات الدالة على الصحة النفسية متعددة لا حصر لها.. تعرَّفي عليها لكي تساعدك على حل المشاكل التي تواجهك، ومنها على سبيل المثال:

الفعالية:

ويقصد بها أن يكون سلوكك هادفًا إلى حل المشكلات والضغوط حتى لا تتحول هذه الضغوط إلى عوائق انفعالية تعطل قواكِ وتجعلكِ عرضة للاضطرابات النفسية.

الكفاية:

وهي قدرتك على استخدام طاقتكِ المختلفة واستثمارها بطريقة نافعة، وتجنبي تبديد طاقتكِ وراء هدف لا تستطيعي تحقيقه أو التصدي لعقبات لا تستطيعي تحقيقها.

الملائمة:

وهي أن تكوني شخصية سوية تتصرف بصورة تتفق مع الواقع، وتعبري عن انفعالاتكِ بطريقة ناضجة.

المرونة:

والمقصود بها القدرة على تكيفكِ في المواقف المختلفة التي تحمل

الإحباط عند تلمسك الحلول المختلفة لحل مشاكلك، ويكون من أهم علامات السواد النفسي ومعاييره هي قدرتك على تحمُّل الإحباط والصدمات والصبر.

القدرة على الاستفادة من الخبرة:

لكي تكوني سوية.. عليكِ الاستفادة من خبرات الآخرين.. فالخبرة لها أثر كبير في التعلُّم، فالتعلُّم يقوم على أساس الخبرة التي يمر بها المتعلم.

التفاعل الاجتماعي:

عليكِ أن تتقبلي الآخرين كما هم والتفاعل معهم.. فالشخص المتكيف يستطيع أن يتفاعل مع الآخرين دون أن يتسم هذا التفاعل بالإتكالية أو الميل للانسحاب.

الاطمئنان النفسي:

ويقصد به أن تتقبلي ذاتك وتقدِّريها، وأن تعرفي نفسك ومواطن الضعف والقوة فيها بحيث لا تعاني الغرور أو الشعور بالدونية وتكوني قادرة على تغيير سلوكك عندما يقتضي الموقف معرفة النفس.

تقبُّل الذات:

تقبلي ذاتكِ كما هي سواء كانت من الناحية الجسمية أو العقلية، وعليكِ أن تدركي حدود إمكانياتكِ، وأن تعملي في حدود هذه الإمكانيات، وأن تتصرفي وفق طبيعتكِ وعلى سجيتكِ دون تكلف في

مختلف المواقف الحياتية؛ لأن العفوية والتلقائية في التعامل مع الآخرين تجعلك لا تعانين من أي توترات نفسية.

تحقيق الانسجام في العلاقات الاجتماعية:

ذلك الانسجام في العلاقات الاجتماعية يساعدك على تحقيق التكيف الاجتماعي.. فمن ضمن المعايير الدالة على الصحة النفسية: معيار التفاعل مع الجماعة والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناضجة، والفرد وهو يعيش متفاعلاً في جماعة يوثر فيها ويتأثر بها.. تعلمه الجماعة وتحدِّد له معايير سلوكية، وتحدد الحدود التي يجب أن يكون سلوكه في إطارها، وبمعنى آخر فإن الجماعة تحدِّد صورًا مقننة وقواعد مقررة للسلوك، وهو ما يسمَّى بـ«المعايير الاجتماعية للسلوك».

أن يكون لديك مفهوم إيجابي عن ذاتك

إذا كان لديك مفهوم سوي عن ذاتك وواثقة بهذه الذات.. فإنكِ قادرة بلا ريب على تحقيق أهدافك والدأب والمثابرة في تحقيق هذه الأهداف، كما تجعلك تقدمين على مواجهة المواقف بطاقة نفسية عالية تمكنك من الوصول إلى حلول مناسبة، ويكون لديك القدرة على العطاء الاجتماعي والسمو والتضحية.. فالفرد الذي ينعم بالتكيف السوي هو الذي ينجح في إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين، ويقوم بأدوار اجتماعية تحقِّق له وللمجتمع حياة أفضل، فالسعي لخدمة الجماعة والاهتمام بشئون الآخرين سمة أساسية من السمات التي تشير إلى قدرة



الفرد على العطاء، وقد قال رسول الله ﷺ: «الْمُؤْمِنَ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ، يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا.. هذا الدور لا يتحقق إلا لمن يملك قدرًا من التكامُل الاجتماعي والنفسي، حتى يستطيع الفرد أن ينهض بهذا الدور بصورة إيجابية تتسم بالحكمة والموعظة الحسنة دون أن يدخل في صدام المجتمع.

أن تجعلي أهدافك واقعية:

إنَّ الشخصية المتكاملة هي التي تختار أهدافها ومطامحها بحيث تكون ممكنة التحقيق وتتلاءم مع إمكانات الفرد وما يدور في البيئة التي يعيش فيها حتى لا تعرضي نفسكِ للفشل وخيبة الأمل؛ لأن هذه المشاعر تسبب لكِ احتقار الذات والشعور بالقصور والنقص، في حين أن الفرد الذي يحسم تحديد أهدافه ومطامحه بحيث تكون قابلة للتنفيذ سلوكه سوي.

أن تكوني قادرة على اتخاذ القرارات وتحمُّل المسئولية:

من مظاهر الصحة النفسية للفرد قدرته على الاستقلالية والإحساس الداخلي بتفرد هويته وبقدرته على المبادرة وتفعيل مشاعره واتجاهاته وقيمه ومعتقداته بشكل ذاتي بعيدًا عن الوقوع في دائرة المسايرة والانصياع الجماعي المطلق.. فهناك العديد من الأفراد لا نجد في قواميس حياتهم ما يشير إلى قدرتهم الاستقلالية (أنا أرغب -أنا أريد -أنا أرى -أنا أعتقد -أنا أقبل -أنا أرفض -أنا أظن).. فهُمْ دائمًا تابعون لغيرهم يخططون لهم ويتحكمون في حياتهم.

أن تنعمي بصحة نفسية جيدة:

لكي ينعم الفرد بقدر مناسب من الصحة النفسية ينبغي أن يتميز بمجموعة من الخصائص منها ما يلي:

أن يدرك الفرد الواقع؛ حيث يرى الفرد العالم الذي يحيط به بصورة موضوعية، وليس كما يريده هو كما أنه يدرك الآخرين كذلك بصورة دقيقة وتمتد هذه الرؤية الواقعية والدقيقة لتشمل مختلف جوانب الحياة.. الفن، والموسيقى، والعلم، والسياسة.

أن تتقبلي نفسك والآخرين والطبيعة:

إنَّ الفرد يتمتع بالصحة النفسية بتقبل ما لديه من مواطن القوة ومواطن الضعف، ولا يخجل من ذلك، كما أنه يتقبل الآخرين كما هُمْ، ويدرك أن هناك اختلافًا بين الناس، كما أن الطبيعة وما فيها حقيقة واقعة، وعلى الفرد أن يتعايش معها، في هذه الحالة يشعر الفرد بالارتياح، ويتقبل مختلف مستويات الإشباع التي حققها بالنسبة للحاجات الأخرى مثل الأمن والانتماء وتقدير الذات.

أن يكون لديك القدرة والبساطة:

إنَّ الفرد الذي تتوافر له فرص تحقيق ذاته نجده يحل مشاكله بطريقة تتسم بالبساطة والعفوية والصراحة، وليس لديه انفعالات خفية، بل يعبِّر عن ذلك بصدق وأمانة.

أن تركزي على اهتمامات خارج نفسكِ:

مثل الاهتمام بالمهنة وتجويد عملكِ سواء كنتِ كاتبة أو مدرسة أو عالمة أو فنانة أو صحفية.. حاولي ألا تركِّزي اهتمامكِ فقط على نفسكِ.

أن تتمتعي بالاستقلالية:

وهذا يتجلى في قدرتك على التفكير المستقل واتخاذ القرارات والوصول إلى الأهداف التي تحقق استقلاليتكِ ونجاحكِ.

أن تشبعي حاجاتكِ بصورة ذاتية:

أن يشبع الفرد حاجاته بصورة ذاتية.. فهو يشبع حاجات النمو لديه معتمدًا على قدراته الذاتية والمصادر الداخلية لديه والقدرة المتجددة لكلِّ ما حولنا تحمل الإحساس بالجمال حتى لا تشعري بالسأم، بل ترمي أنه في كلِّ يوم هناك معنى جديد وخبرة جديدة، وأن تتمتعي بالخبرة الروحية والدينية وتحافظي على هذه الخبرة.

أن تكوني العلاقات الاجتماعية مع الآخرين:

أن يتمتع الفرد الذي حقق ذاته بقدرة عالية على تكوين ذاته من خلال تكوين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين؛ حيث يحمل مشاعر الحب والصداقة للآخرين.

أن تتمتعي بالروح الديمقراطية:

بأن تتقبلي جميع الناس مهما اختلف مستوى تعليمهم وثقافتهم أو الطبقة الاجتماعية التي ينتمون إليها أو الجنس أو الدين.. فسلوكهم

يتسم بالتسامح في علاقاتهم مع الآخرين، وهذا يكفي لتقبلهم.

أن تميزي بين الوسائل والغايات

فالغايات أكثر أهمية من الوسائل، كما أنه يميِّز بين الخير والشر والصواب والخطأ بصورة دقيقة.. وتتمتعي بالتمسُّك بالحقِّ في معالجة كافة القضايا.

أن تميلي إلى المرح والدعابة:

لا تكوني شخصية عصابية تشكو من الكآبة وعدم الرضا، بل حاولي أن تميل روحكِ إلى المرح والدعابة، وتكوني شخصية مرحة.

أن تتميزي بالابتكار:

التميز بالابتكار يظهر أشكالاً من الأصالة والتجديد في مختلف الأعمال الإنتاجية والفنية.

أن تواجهي الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والثقافية:

القدرة على مواجهة الضغوط يتميز بها الفرد الذي يكون قد حقق ذاته بالقدرة على توجيه سلوكه ذاتيًا بدرجة أكبر من أن يكون سلوكه استجابة للمؤشرات الثقافية والاجتماعية للمجتمع الذي يعيش فيه.

أن تقرئي العقول:

مما يشرح الخاطر ويسر النفس القراءة والتأمل في عقول الأذكياء وأهل الفطنة، فإنها متعة يسلو بها المطالع لتلك الإشراقات البديعة من أولئك الفطناء، وسيد العارفين وخبرة العالمين رسولنا محمد ﷺ ولا



يقاس عليه بقية الناس؛ لأنه مؤيد بالوحي.. مصدق بالمعجزات.. مبعوث بالآيات البينات، وهذا فوق ذكاء الأذكياء ولموع الأدباء.

أن تطردي الفراغ بالعمل:

إنَّ أخطر حالات الذهن يوم يفرغ صاحبه من العمل.. فيبقى كالسيارة المسرعة بلا سائق تجنح ذات اليمين وذات الشمال، ويوم تجدي في حياتكِ فراغ فتهيئي حينها للهمِّ والغمِّ والفزع؛ لأن هذا الفراغ يسحب لكِ ملفات الماضي والحاضر والمستقبل من أدراج الحياة، ونصيحتي إليكِ أن تقومي بأعمال مثمرة بدلاً من هذا الاسترخاء القاتل؛ لأنه وأد خفي وانتحار بكبسول مسكن.

إنَّ الفراغ أشبه بالتعذيب البطيء الذي يمارس في سجون الصين بوضع السجين تحت أنبوب يقطر كل دقيقة قطرة وفي فترات انتظار هذه القطرات يصاب السجين بالجنون.

فاعلمي أن الراحة غفلة، والفراغ لص محترف، وعقلك هو فريسة ممزقة لهذه الحروب الوهمية.

إذًا انهضي الآن وصلِّي واقرئي وسجِّلي أو اكتبي أو رتبي منزلكِ أو انفعي غيركِ حتى تقضي على الفراغ.

حاولي ذبح الفراغ بسكينة العمل.. لكي تضمني على الأقل (٥٠٪) من السعادة مقابل هذا الإجراء.

انظري إلى الفلاحين والخبَّازين والبنَّائين وهم يغردون بالأناشيد

كالعصافير في سعادة وراحة، وأنتِ على فراشكِ تمسحي دموعكِ وتضطربي نفسيًّا؛ لأنك تعاني من الفراغ.

ارضي بالقضاء والقدر:

﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللهُ لَنَا﴾ [التوبة: ٥١].. «رُفِعَتِ الأَقْلاَمُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ».. «قُضِيَ الأَمْرُ».. «كُتِبَت الْمَقَادِيرُ»، و«مَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ، وَأَنَّ مَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَكَ».

إنَّ هذه العقيدة إذا رسخت في نفسكِ وقرت في ضميركِ صارت البلية عظيمة والمحنة منحة، وكل الوقائع جوائز وأوسمة، و«مَنْ يُرِدِ اللهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ».. فلا يصيبكِ قلق من مرض أو موت قريب أو خسارة مالية أو احتراق بيت؛ فإن الباري قد قدَّر القضاء والاختيار وهكذا والخيرة لله والأجر حصل والذنب كفر.. هنيئًا لأهل المصائب صبرهم ورضاؤهم عن الآخذ والمعطي والقابض والباسط، ولن تهدأ أعصابكِ وتسكن بلابل نفسكِ، وتذهب وسوسة صدرك حتى تؤمني بالقضاء والقدر.. فقد جفَّ القلم فلا تذهب نفسكِ حسرات.. لا تظني أنه كان بوسعكِ إيقاف الجدار أن ينهار، وحبس الماء أن ينسكب، ومنع الريح أن تهب، وحفظ الزجاج أن ينكسر.. هذا ليس بصحيح على رغمكِ ورغم أي إنسان، وسوف يقع المقدور وينفذ القضاء ويسجل المكتوب، ﴿فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيَكْفُرْ﴾ [الكهف: ٢٩].

اقضي على الملل:

الملل هو الشعور بالضيق والذي غالبًا ما يعكر صفو أيامنا، وقد

يتتابنا هذا الشعور نتيجة القيام بمجهود كبير غير أنه في أحيان أخرى ينبع تلقائيًّا دون سبب معقول معبر بذلك عن باعث نفسي مؤكد، والواقع أنه يوجد نوع من الملل دون تعب، وهو يعد أحد الأعراض التقليدية لمرض نفسي غير أننا عندما نتغاضى عن هذه الحالة الأخيرة نلاحظ من وجهة النظر النفسية كيف أن حالة التعب سواء كانت ناتجة عن القيام بمجهود جسماني أو ذهني تتسم بعدم القدرة على التجمع العقلي وضعف الاستجابة لكافة الوظائف النفسية.

إنَّ حالة التعب سواء كانت ناتجة عن القيام بمجهود جسماني أو ذهني الأمر الذي يجعل الذاكرة ضعيفة لا تقوى على أن تتذكر سوى الشيء الذي سجَّلته جيدًا، ويصبح بالتالي التفكير بطيئًا ومحدودًا للغاية، ويغدو الإحساس والشعور في حالة يرثى لها من التبلد والرغبة المعدومة، وينتج عن كلٍّ هذا إطار من الملل يوصف بـ«الزهد»، وهو ما يعني بصفة عامة عدم المقدرة.

هذا وإن المفهوم القائل بأن التعب إنما يرجع إلى القيام بعمل ضخم وبذل مجهود كبير هو مفهوم واضح إلى حد كبير، وهو في حد ذاته قد ينفصل عن اختصاص علم النفس.. إنْ لم يشتمل على إطار نفسي دقيق يسبق النشاط المفرط وأسبابه اللاشعورية، فقد يحدث أن يصاب المرء بحالة من الملل نتيجة للقيام بأعمال كثيرة غير أن أحد علماء النفس أثار المشكلة متسائلاً عن سبب العمل.. فهناك حالات فيها المطالب الاقتصادية ذات تأثير كبير؛ إذ تفرض على المرء زيادة ساعات العمل

الرئيسية، وذلك بهدف زيادة الدخل ومن هذه الحالات نجد أن الشيء الوحيد الذي يدعو إلى الإعجاب هو تضحية أرباب الأسرة الذين يرفضون ساعات الراحة من أجل تحسين دخل الأسرة، وبالتالي مواجهة الصراع من أجل حياة أفضل.. فالواقع أن ظروف الحياة أصبحت صعبة للغاية وذات متطلبات متغيرة.

تعلمي فن الاسترخاء:

يعود فن الاسترخاء إلى الأزمنة القديمة وفي الفلسفة البوذية نجد أساليب اليوجا التي يمكن بها التغلب على الألم والحصول على شعور بالسعادة القصوى عن طريق إلغاء كل توتر عضلي، وكان فن الاسترخاء معروفًا كذلك لدى العرب واليونان والرومان، أما اليوم فقد زال هذا الفن طابعه الفلسفي أو الديني لكي يحضر في فنون محدودة من الطب والعلاج والحالات الانفعالية تحدث درجة معينة من الجهد والنشاط في واحدة أو أكثر من المجموعات العضلية، وهذه العلاقة يجري استغلالها في فن الاسترخاء ابتغاء الهبوط برد الفعل العضلي إلى أقل ما يمكن، ويمكن التوصل إلى ذلك بالتركيز العقلي بطريقة غير مباشرة ليس على ظاهرة معينة على الجسد ككل.

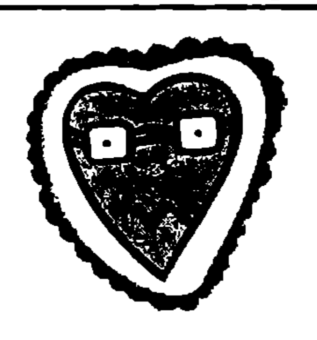
ويوصف الاسترخاء لحالات كثيرة.. فهو أنجح وسيلة وقائية لتجنب كبت الانفعالات النفسية والجسدية (قرحة المعدة والنزلات الشعبية والأمراض الجلدية وغيرها)، وكذلك التوتر العصبي، ويمكن اللجوء إلى الاسترخاء لتحسن الصحة بصفة عامة لاستعادة النشاط

النفسي والجسدي الذي يهددكِ والإفراط في العمل المهني وللقضاء على التوترات العصبية التي يصاب بها الإنسان في المجتمع العصري.. فتهبط بقدرته على الاستجابة لرد فعل التعاطف وتضعف فيه القدرة على نقد ما يطرح أمامه من مشكلات ومواقف، ويمكنكِ تعلُّم كيف تسيطري على درجة الارتخاء العضلي، بل وعلى الأوعية المتحركة (كالإحساس بالحرارة أو البرودة)، وعلى النشاط الذي يقوم به القلب وأجهزة التنفس وحركة الأحشاء، وأخيرًا فإن فن الاسترخاء لا يتيح لكِ الفرصة لإدراك تكامُل النفس فقط، إنما يهدف إلى أن يحطم تدريجيًّا تلك الدائرة العليلة التي تدفق من خلال متاعب نفسية وجسدية.

لا تكوني مشتتة الفكر:

إنَّ تشتت الفكر سواء كان صحيحًا أو غير صحيح يعتبر عيبًا جسيمًا يجب -كما يجب بالنسبة إلى كل العيوب الأخرى- العمل على التخلص منه وعلاجه بقدر الإمكان، فليس من النادر أن نجد فتاة أو سيدة تحاول أن تجعل من تشتت فكرها عاملاً يغفر لها أخطاءها تجاه الآخرين.

إنَّ هذا ليس عدلاً.. فإذا لم يكن الآخرون هم الذين يلتمسون لها العذر، فإنها يجب ألا تظهر نفسها ضحية لهذا العيب.. فالأشخاص المشتتو الفكر هم قلائل في الواقع، ولكن كثيرًا هُم الذين يجعلون من تشتت الفكر سببًا في اضطراب مستقبلهم.



وهناك بعض الأخطاء التي يجب أن تتجنبيها عند التعرض لبعض المواقف غير المستحبة، والعمل على تجنبها بقدر الإمكان وهي:

١- الاستيلاء على متعلقات الآخرين دون سبب كالقلم أو الشنطة.

٢- الخروج من المنزل بفردتي حذاء مختلفين أو الخروج بدون نقود في حقيبة يدك؛ لأن ذلك يحدث في حالات تشتت الفكر أو الشرود.

٣- إغفال تحية شخص يؤدي التحية في الطريق حتى إذا كنت تشعرين أنكِ لم تريه بتاتًا من قبل، فإنه من الأفضل في هذه الحالة رد التحية من بعيد، وبذلك لا تكونين سببًا في ارتباكه وحيرته.

٤- الخلط بين شخص وآخر ومناداته باسم غير اسمه أو إحراج الأزواج أو الزوجات أو المخطوبين، فإذا أثار لديك شك في مدى القرابة والصداقة أو عمل الأشخاص الذين تتحدثين إليهم.. فالأفضل الاعتراف بجهلكِ في هذه الناحية عن أن تخمني تخمينًا خاطئًا.

وهناك طرق عديدة لعلاج تشتت الفكر والشرود منها:

١- إذا كنتِ نسيتِ موعدًا.. فأفضل طريقة للاعتذار هي الاتصال

التليفوني أو إرسال بطاقة صغيرة أو باقة من الزهور، وذلك تبعًا للظروف.

٢- إذا كنتِ نسيتِ كتابة رسالة سواء لتهنئة أو للمشاركة أو للتعزية.. فمن الأفضل أن تصلِّي متأخرة بعض الشيء عن ألا تصلي إطلاقًا، أما إذا كان التأخير لمدة طويلة.. فإن الأمر يعالج ببرقية أو ببطاقة رقيقة ثم تلي ذلك الرسالة.

٣- إذا كنتِ نسيتِ أنك قد دعوتِ أحد إلى منزلك وفوجئتِ بضيفكِ يطرق بابكِ.. فيجب عليكِ أن تحاولي إخفاء ارتباككِ بقدر المستطاع، وأن تشعريه أنك كنتِ في انتظاره، وأنك سعيدة بزيارته أما إذا لم يتيسر لكِ ذلك فلا أقل من أن تحاولي الاعتذار بطريقة مهذبة مبدية ظروف اعتذاركِ وتصميمكِ على إعادة الزيارة مرة أخرى.. فإن الضيف في هذه الحالة سيتقبل ذلك بصدر رحب، ولن يتأذى من ذلك.

٤- أما إذا كنتِ أنتِ المدعوة ونسيتِ الدعوة الموجهة إليكِ.. فالأجدر بكِ أن تعتذري عن طريق إرسال رسالة أو بطاقة لربة البيت مصحوبة بباقة من الزهور.

لا تنزعجي من الأحلام:

تعد الأحلام في نظر علماء النفس بمثابة الصمام الذي يسمح للانفعالات الداخلية المكبوتة أثناء النهار بالتعبير عن نفسها سواء

كانت هذه الانفعالات إيجابية مثل الأمل والرغبة، أو سلبية مثل الغضب والقلق والحزن.. فالمخ هو خير عضو رفيق للإنسان يحاول أن يخلصه من هذه الانفعالات المكبوتة والتي يمكن أن تضره في شكل أحلام تراوده أثناء الليل، لكي يكون أكثر إحساسًا بالراحة والسعادة في اليوم التالي، وقد أظهرت الدراسات العلمية الحديثة إلى أن الأحلام يمكن بالفعل أن تساعد الإنسان، وذلك عن طريق النقاط التالية:

- الأحلام تبتكر حلولاً أو تقترح وسائل غير متوقعة لحل المشاكل، ففي أثناء الحلم يعمل اللاشعور على تحقيق رغباتنا وميولنا الحماسية والتغلب على مخاوفنا، فإذا كان هناك سيدة حامل تشعر بخوف لاقتراب موعد ولادتها وخوفها من أن تكون ولادة متعثرة.. فإنها ترى في الحلم أن ولادتها تتم بسهولة ليثبت لها الحلم أن الولادة يمكن أن تكون بسيطة.

- الأحلام تعوِّض الإحساس بعدم الرضاء الذي قد يساور البعض في الحياة الحقيقية.. فيمكن للإنسان في الحلم أن يشاهد نفسه يطير مثل الطائرة، أو يسبح في الماء مثل عروس البحر، أو يسكن في قصر جميل على شاطئ البحر، أو يسافر كل يوم إلى بلد بالرغم من أنه لا يسافر أبدًا في حياته.. فيشعر بعدها بأنه يعيش في نعيم، ويكون الحلم هذا متنافسًا يسمح له بالحفاظ في مخيلته على طموحات الشباب حتى لو كانت حياته اليومية تسير أسيرة لقيود كثيرة.

- تساعد الأحلام أيضًا على تخزين الذكريات والانفعالات وكل أحاسيس الجسم.. فالأم مثلاً تظل محتفظة دائمًا في ذاكرتها بإحساس الجنين الذي يتحرَّك في أحشائها وبتقلصات الرحم أثناء الطلق.. كلُّ ذلك بفضل الأحلام.

- الأحلام تخلصكِ من ضغوطات الحياة عليكِ، وتحل مشاكلنا أثناء النوم حتى تسيقظي في اليوم التالي مرتاحةً نفسيًّا؛ لأن الأحلام فرَّجت علينا الكروب والمشاكل.

اعرفي شخصيتكِ.. من ربطة شعركِ!!

الانطواء:

المرأة التي تربط شعرها وتنشره خلف أذنيها في لغة الشعر يعنى أنها إنسانة انطوائية تميل إلى العزلة حريصة، ولا تعطي ثقتها بسهولة وجدية لحد كبير.

البساطة:

المرأة التي تلعب بشعرها وترفعه بأصابعها حتى يظهر جزء من عنقها يدلُّ على أنها تكره كل ما يقيِّد حريتها، وتميل إلى البساطة في مظهرها وتعاملاتها، وتحب ربط العلاقات مع الناس.

الجاذبية:

المرأة التي تلف شعرها حول أصبعها غالبًا ما تحب جلب الأنظار

إليها، وتتحكم فيمن تحب من الناس، وتحب أن تكون موضع مدح.

الدلع:

المرأة التي تدخل أصابعها في شعرها وتعبث به تتمتع بالدلع والتلقائية، وتحب المغامرة والتحدي.

ادفعي بالتي هي أحسن!!

«مَا كَانَ الرِّفْقُ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلاَّ زَانَهُ، وَلاَ عُزِلَ عَنْ شَيْءٍ إِلاَّ شَانَهُ».

واللين في الخطاب والبسمة الرائقة على المحيا والكلمة الطيبة عند اللقاء.. هذه حلل منسوجة يرتديها السعداء، وهي صفات المرأة التي تأكل طيبًا، وتصنع طيبًا، وإذا وقعت على زهرة لا تكسرها؛ لأن الله يُعْطِي عَلَى الرِّفْقِ مَا لاَ يُعْطِي عَلَى الْعُنْفِ، وإنَّ من الناس من تشرئب لقدومهم الأعناق، وتشخص إلى طلعاتهم الأبصار، وتحييهم الأفئدة وتشيعهم الأرواح؛ لأنهم محبوبون في كلامهم.. في أخذهم وعطائهم.. في بيعهم وشرائهم.. في لقائهم ووداعهم، وإن اكتساب الأصدقاء فن مدروس تجيده النبلاء الأبرار؛ فهم محفوفون دائمًا وأبدًا بهالة من الناس إنْ حضروا فالبشر والأنس، وإن غابوا فالسؤال والدعاء لهم.

إنَّ هؤلاء السعداء لهم دستور أخلاق عنوانه ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت: ٣٤].. فهم

يمتصون الأحقاد بعاطفتهم الجياشة وحلمهم الدافئ وصفحهم البريء يتناسون الإساءة، ويحفظون الإحسان، تمر بهم الكلمات النابية فلا تلج آذانهم، بل تذهب بعيدًا هناك إلى غير رجعة وهم في راحة، والناس منهم في أمن، والمسلمون منهم في سلام.. «**الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ النَّاسُ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ، وَالْمُؤْمِنُ مَنْ آمَنَهُ النَّاسُ عَلَى دِمَائِهِمْ وَأَمْوَالِهِمْ**»، و«**إِنَّ اللهَ أَمَرَنِي أن أَصِلَ مَنْ قَطَعَنِي، وأغفُوَ عَمَّنْ ظَلَمَنِي، وأعطي مَنْ حَرَمَنِي**»، و﴿**الْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ**﴾ [آل عمران: ١٣٤].. بشَّر هؤلاء بثواب عاجل من الطمأنينة والسكينة والهدوء، وبشَّرهم بثواب أخروي كبير في جوار رب غفور ﴿**فِي جَنَّاتٍ وَنَهَرٍ * فِي مَقْعَدِ صِدْقٍ عِنْدَ مَلِيكٍ مُقْتَدِرٍ**﴾ [القمر: ٥٤-٥٥].

لا تحسدي الناس.. على ما آتاهم الله من فضله!!

الحسد كالأكلة الملحة تنخر العظم نخرًا، والحسد مرض مزمن يعبث في الجسم فسادًا، وقد قيل: لا راحة لحسود.. فهو ظالم في ثوب مظلوم، وعدو في جلباب صديق، وقد قالوا: «لله در الحسد ما أعدله بدأ بصاحبه فقتله».

ابتعدي عن الحسد يرحمكِ الله.. فبالحسد نطعم الآخرين لحومنا، ونسقي الغم دماءنا، ونوزع نوم جفوننا، وإن الحاسد يشعل فرنًا ساخنًا ثم يفتح فيه التنغيص والكدر والهم الحافر أمراض يولدها الحسد لتقضي على الراحة الطيبة الجميلة، وبلية الحسد أنه خاصم القضاء واتهم

الباري في العدل، وأساء الأدب مع الشرع، وخالف صاحب المنهج.

حقًا يا للحسد من مرض لا يؤجر عليه صاحبه، ومن بلاء لا يثاب عليه المبتلى به، وسوف يبقى هذا الحاسد في حرقة دائمة حتى يموت أو تذهب نعم الناس عنه «كل يصالح إلا الحاسد فالصلح معه».

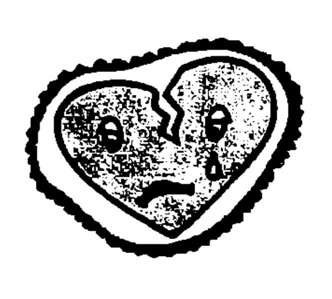
أن تتخلي عن نعم الله، وتتنازلي عن مواهبكِ، وتلغي خصائصكِ، فإن فعلتِ ذلك.. فعلتيه على مضض.. نعوذ بالله من شر حاسد إذا حسد.. فإنه يصبح كالثعبان الأسود السام لا يقر قراره حتى يفرغ سمه في جسم بريء، فابتعدي عن الحسد، واستعيذي بالله من الحاسد.. فإنه لكِ بالمرصاد.

اقبلي على الحياة كما هي:

أراد الله لهذه الدنيا أن تكون جامعة للضدين والنوعين والفريقين والرأيين خير وشر.. صلاح وفساد.. سرور وحزن.. ثم يصفو الخير كله والصلاح والسرور في الجنة، ويجمع الشر كله والفساد والحزن في النار، وفي الحديث: «**الدُّنْيَا مَلْعُونَةٌ مَلْعُونٌ مَا فِيهَا إِلاَّ ذِكْرَ اللهِ وَمَا وَالاَهُ أَوْ عَالِمًا أَوْ مُتَعَلِّمًا**».. عيشي واقعكِ لا تسرحي مع الخيال، وحلقي في عالم المثاليات.

اقبلي الدنيا كما هي.. وطوعي نفسكِ لمعايشتها ومواطنتها.. فسوف لا يصفو لكِ فيها صاحب، ولا يكمل لكِ فيها أمر؛ لأن الصفو والكمال والتمام ليس من شأنها ولا من صفاتها، وحاولي العفو والصفح وأخذ ما تيسر.

ابتعدي عن القلق:



القلق مصدر أساسي للاضطراب النفسي، وله آثار سلبية على أدائك، ويفقدكِ بصورة مؤقتة القدرة على حل المشكلات بصورة منطقية، ويكون عقبة في تعلمكِ الأعمال المعقدة.

فالقلق المرتفع له تأثير سلبي على عملية التعلم والأداء بوجه عام، وهناك دراسات عديدة تؤكِّد أن سمة القلق ترتبط بسمات كثيرة مثل الشعور بالنقص والاستسلام لأحلام اليقظة وعدم التقبل الاجتماعي، وعلى النقيض من ذلك.. فإن ذوي القلق المنخفض يتميزون بالثقة بالنفس والشعور بالكفاية واحترام الذات والاكتفاء الذاتي.

فالقلق هو حالة تشبه الخوف، ولكن الغموض يكتنف المصدر الذي يسبب هذا الخوف، وأيضًا الحرمان والفشل والإحباط قد يسبب القلق كما أن الصراع والمعاناة تعتبر مصدرًا مهمًا من مصادر القلق.

فالقلق حالة انفعالية غير سارة يشعر فيها الفرد بتهديد غامض، وقد تتوافق بتغيرات فسيولوجية مثل ازدياد ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والغثيان وفقدان الشهية للطعام والعرق وكثرة التبول وزيادة النشاط الحركي، وهناك أعراض نفسية للقلق مثل الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب وعدم القدرة على تركيز الانتباه وعدم الثقة والاكتئاب.

ابتعدي عن الحزن!!

- لا تحزني؛ لأن القضاء مفروغ منه، والمقدور وقع، والأقلام جفت، والصحف طويت، وكل أمر مستقر.. فحزنك لا يقدم في الواقع شيئًا، ولا يؤخر ولا يزيد ولا ينقص.
- لا تحزني؛ لأنك بحزنكِ تريدي إيقاف الزمن، وحبس الشمس، وإعادة عقارب الساعة، والمشي إلى الخلف، ورد النهر إلى منبعه، وتغير السماء، وتكسر الورود اليانعة في الحديقة الغناء.
- لا تحزني؛ لأن المحزون كنهر الأحمق ينحدر من البحر ويصب في البحر، و﴿كَالَّتِي نَقَضَتْ غَزْلَهَا مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ أَنْكَاثًا﴾ [النحل:٩٢]، وكالنافخ في قربة مثقوبة، والكاتب بأصبعه على الماء.
- لا تحزني؛ فإن عمركِ الحقيقي سعادتكِ وراحة بالكِ، فلا تنفقي أيامكِ في الحزن، وتبذري لياليكِ في الهمِّ، وتوزعي سعادتكِ على الغموم، ولا تسرفي في إضاعة حياتكِ، فإن الله لا يحب المسرفين.
- لا تحزني؛ فإن الحزن يضعفكِ في العبادة، ويعطلكِ عن الجهاد، ويورثكِ الإحباط ويدعوكِ إلى سوء الظن، ويوقعكِ في التشاؤم.

- لا تحزني؛ فإن الحزن والقلق أساس الأمراض النفسية ومصدر الآلام العصبية ومادة الانهيار والوسواس والاضطراب.
- لا تحزني، ومعكِ القرآن والذكر والدعاء والصلاة والصدقة وفعل المعروف والعمل النافع المثمر.
- لا تحزني، ولا تستسلمي للحزن عن طريق الفراغ.. صلي.. سبحي.. اقرئي.. اكتبي.. تأملي.. صلي رحمكِ.. زوري مريض.
- لا تحزني إذا واجهتكِ الصعاب وداهمتكِ المشاكل واعترضتكِ العوائق واصبري وتحملي.
- لا تحزني، وادخري لكِ حسن الثناء بإسداء المعروف إلى الناس.
- لا تحزني إذا أوذيت أو شتمت أو أهنت أو ظلمت، فالمؤمن لا يطالب ولا يعاتب ولا يضارب.
- لا تحزني، وانسي الماضي بما فيه.. فالاهتمام بما مضى وانتهى حمق وجنون، ولا تنشغلي بالمستقبل فهو في عالم الغيب، ودعي التفكر فيه حتى يأتي، واعلمي أن الإيمان بالله والعمل الصالح هو الحياة الطيبة السعيدة.
- لا تحزني، فإن كل ما يصيبكِ.. فهو كفارة لذنوبكِ، وأن ربك واسع المغفرة.
- لا تحزني واعلمي أنكِ إذا لم تعيشي في حدود يومكِ تشتت ذهنكِ، واضطربت عليكِ أموركِ، وكثرت همومك

وغمومك، وهذا معنى «**إِذَا أَمْسَيْتَ فَلاَ تَنْتَظِرِ الصَّبَاحَ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلاَ تَنْتَظِرِ المَسَاءَ**».

- لا تحزني، فإن الصبر على المكاره، وتحمل الشدائد طريق الفوز والنجاح والسعادة، ولأهل السُّنة عند المصائب ثلاثة فنون: الصبر، والدعاء، وانتظار الفرج.
- لا تحزني، فإن المرض يزول، والمصاب يحول، والذنب يغفر، والدين يقضى، والمحبوس يفك، والغائب يقدم، والعاصي يتوب، والفقير يغتني، والعاصفة تهدأ.
- لا تحزني؛ لأنكِ مؤمنة بالله وبرسله وملائكته واليوم الآخر وبالقضاء والقدر خيره وشره، وأولئك كفروا بربِّ العباد، وكذبوا الرسل، واختلفوا في الكتاب، وجحدوا اليوم الآخر، وألحدوا في القضاء والقدر.
- لا تحزني، إن كنتِ فقيرة وغيركِ محبوسة في دين، وإنْ كنتِ لا تملكين وسيلة نقل.. فسواكِ مبتور القدمين، وإنْ كنتِ تشكين من الألم، وآخرون فقدوا أولادهم جميعًا في حادث واحد.

- عليكِ بالصبر:

ليس في الوجود أصعب من الصبر، أما عن المحبوب أو على المكروهات وخصوصًا إذا امتد الزمان أو وقع اليأس من الفرج، وتلك المدة تحتاج إلى زاد يقطع به سخرها، والزاد يتنوع من أجناس منها رجاء

العوض في الدنيا، ومنها رجاء الأجر في الآخرة، ومنها الجزع الذي لا يفيد صاحبه، بل يفضحه.. فينبغي للصابر أن يشغل نفسه ويقطع ساعات ابتلائه بأشياء تملأ العقل والفكر، فليس في طريق الصبر نفقة سواها، فالفرج والروح في اليقين، والرضا والهم والحزن في الشك والسخط، فالصبور يدرك أحد الأمور، فإذا أنزلت بالإنسان جائحة استعمل الصبر عليها، وألهم نفسه الرجاء لزوالها.

فاصبري على الشدائد.. فهي تقوي القلب، وتمحو الذنب، وتقصم العجب، وتنسف الكبر، وهي ذوبان للغفلة، وإشعال للتذكر، وجلب عطف المخلوقين، ودعاء من الصالحين، وخضوع للجبروت، واستسلام للواحد القهار وإحياء للذكر (الفرج عند الشدة).

وقيل: إن أحد الحكماء ابتلي بمصيبة.. فدخل عليه إخوانه يعزونه في المصاب، فقال: إني عملت دواء من ستة أخلاط.. فقالوا: ما هي؟

قال: الخلط الأول: الثقة بالله، والثاني: علمي بأن كل مقدور كان، والثالث: الصبر خير ما استعمله الممتحنون، والرابع: إن لم أصبر أنا فأي شيء أعمل؟ أولم أكن أعين على نفسي بالجزع، والخامس: قد يمكن أن أكون في شر مما أنا فيه، والسادس: من ساعة إلى ساعة فرج، وأقوال الحكماء عن الصبر كثيرة: «من اتبع الصبر اتبعه النصر»، و«الحيلة فيما لا حلية فيه الصبر»، و«الصبر مفتاح الفرج»، و«من صبر قدر»، و«ثمرة الصبر الظفر»، و«عند اشتداد البلاء يأتي الرخاء».

كيف تكونين امرأة عظيمة؟!

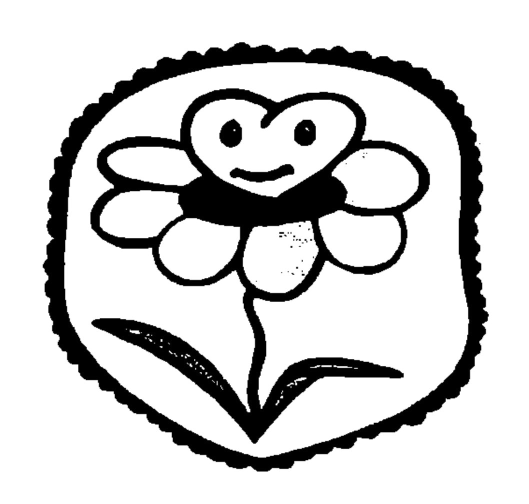
المرأة العظيمة هي امرأة متوازنة تعرف نفسها وطريقها.. هدفها ليس إثبات الذات وسماع الثناء من الأخريات على بضع كلمات كتبتها أو قالتها في اجتماع أو جريدة، ولكنها هي المرأة القادرة على النهوض بأعبائها الحياتية الزوجية.. تحب الناس ويحبها الناس.. تقدِّر الآخرين وتحترمهم ويقدِّرها الآخرون ويحترمونها ابتداءً من زوجها وأولادها حتى أبعد الناس عنها تعرف أخطاءها، فتحاول أن تصوبها ولا تكررها أو تبررها ولا تنكرها تعدل بين اتجاهاتها.. تتقبل النقد بروح رياضية، ولا تقدِّم النقد للآخرين بروح عدائية تقرِّب المسافات بين عقل زوجها وعقلها، وتجعل هدفهما واحدًا، وقد يختلف رأي كل واحد منا عن الآخر في نفسه وفي الآخرين.. في حياتنا الأسرية أو العملية، وقد يكون رأي أحدنا موضوعيًّا أو يكون شكليًّا أو خياليًّا.

وهذا الرأي هو نتاج عوامل كثيرة وراثية وبيئية أثرت فينا دون أن نشعر أو ندرك، ويرى بعض الناس في أنفسهم الجمال والكمال بصورة مرضية غير واقعية ونرجسية، ويتعدى الأمر

حوائط الذات ليحاول أن يفرض عن المحيطين به هذا التصور.

- يا له من قوام!! ما أروعها من ملامح!! انظر إلى خفة دمي وعذوبة صوتي، ولا تنس الشهادة الجامعية والوظيفة الحكومية أو البنكية.
- هؤلاء الأشخاص المغرورون هم في حقيقة أمرهم مخدعون، وغالبًا يرفضهم المجتمع إذا لم يكونوا في حماية سلطة كبرى ولا يرغب أحد في الاتصال بهم أو التعاون معهم إلا لعلة ما، ونقيض هذا النموذج يوجد نموذج يرى أنه فاشل، ليس لديه قدرة أو موهبة يمكن أن يرتكز عليها، وليس عنده ما يفتخر به من حسب أو نسب أو شهادة أو إمكانات.
- وهناك صنف ثالث ينظر بواقعية إلى ذاته، ويدرك حقيقة إمكاناته.. فيبالغ في حسناته، ولا يهول في سيئاته، ويعمل على التحرر من ضعفه البشري وخسه السلوكي.
- والشعور بالعظمة أو الدونية ينتج عنه مشاكل كثيرة؛ إذ يتولد شعور بالرفض من داخل نفس الشخص والمحيطين، مما يفقده عنصر الثقة والحب وتقدير النفس، والشخص العظيم ليس هو الذي يشعر بالعظمة والزهو، ولكنه هو ذلك الذي يؤدي أعمالاً عظيمةً يشيد الناس به، ويعجبون بأفكاره وأثرها، وليس الشخص العظيم هو المبتكر، فحسب مثل نيوتن

وأينشتين ومكتشف الكهرباء والهاتف والسيارة.. ولكن الشخص العظيم هو الذي يؤدي عمله بمقدرة وإبداع، أي: بشكل عظيم مهما صغر هذا العمل أو كبر.. فالطاهي الذي يحسن طهي طعامه وتقديمه هو طاهٍ عظيم.. المعلم الذي يجيد تدريس العلوم وتوصيل المعلومات للطلاب هو مدرس عظيم.. والطبيب الذي يشخِّص داء المريض بعناية، ويصف الدواء المناسب هو طبيب عظيم، والزوجة التي تحسن رعاية أولادها وخدمة زوجها هي زوجة عظيمة.



كيف تكوني قوية

(الثقة بالنفس هي أساس القوة)

ما هي الثقة بالنفس؟

هي الاحترام.. احترامكِ لذاتكِ كلما كان احترامكِ لذاتكِ أكبر كلما كانت ثقتكِ بنفسكِ أكثر.. إنه من السهل أن تستدرجي مشاعركِ لتشعري بالقلق وعدم أهمية نفسكِ، وبهذا تقللي أو تفقدي احترامكِ لذاتكِ.

ماذا يتسبب في عدم الثقة بالنفس؟

هناك أمور تؤدي إلى عدم الثقة بالنفس أهمها:

الإحباط: تشعر الكثيرات بالإحباط في مرحلة معينة من مراحل حياتهم لأسباب مختلفة، وعندما يحدث ذلك.. فالثقة بالنفس تتأثر بطريقة سريعة، ومثال على ذلك:

عندما تتصل بكِ صديقة عزيزة عليكِ، وتقول لكِ: أنها ستزوركِ اليوم في السابعة مساء، ويحدث أنها لا تأتي ولا تتصل بكِ، لتعتذر فقد تشعري بالضيق وأنتِ تنتظري زيارتها بفارغ الصبر، وتجلسي تفكري في نفسكِ.. إنها لم تعد ترغب في رؤيتكِ، وإنها لا تحبك وتقللي بهذا التفكير ثقتكِ بنفسكِ.. فهناك علاقة وطيدة بين الإحباط وانعدام الثقة بالنفس.

عدم الإحساس بالأمان: ينتج عدم الإحساس بالأمان من أمور

عديدة أهمها القلق مما ستحمله الأيام القادمة وحتى عدم الاطلاع أو معرفة الإنسان بالأمور التي تهمه مثلاً، وعندما لا تشعري بالارتياح مما يجري حولكِ ولا تعلمي ما الذي تستطيعي فعله لكي تغيِّري ذلك الوضع، فإن هذا القلق يؤثر عليكِ أحيانًا.

وهذا الشعور الغير مريح قد يكون مزعجًا أحيانًا، ولكن إذا عشتِ في قلق من الأوضاع المحيطة بكِ فترة طويلة قد ينتقل هذا الشعور إلى كيفية نظرتكِ إلى نفسكِ أيضًا؛ لأنك أصبحتِ محاطة به إلى درجة يصعب عليكِ النظر إلى الموضوع بطريقة موضعية فتذكري دائمًا أن الله ﷻ موجودًا معكِ، ويقول جلَّ شأنه في كتابه الكريم: ﴿وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ﴾ [الحديد: ٤].. فاطلبي من الله العون والقوة وسيعطيكِ إياها حتمًا.

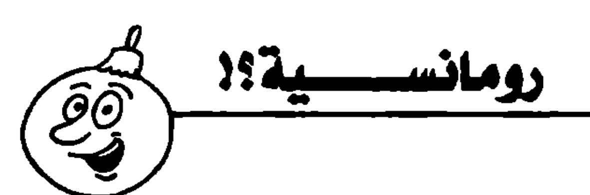
الاعتداء: الاعتداء شيء يأتي بعدة أوجه: جسدي.. جنسي.. عاطفي.

قد يراكِ أحدهم في موضع غير آمن، ويستغل هذه الفرصة ليؤذيكِ ويعتدي عليكِ أو عندما يعتدي عليكِ أحدهما هكذا، فإنه ينقص من احترامكِ لنفسكِ.. فلا تسمعي لهم بذلك.

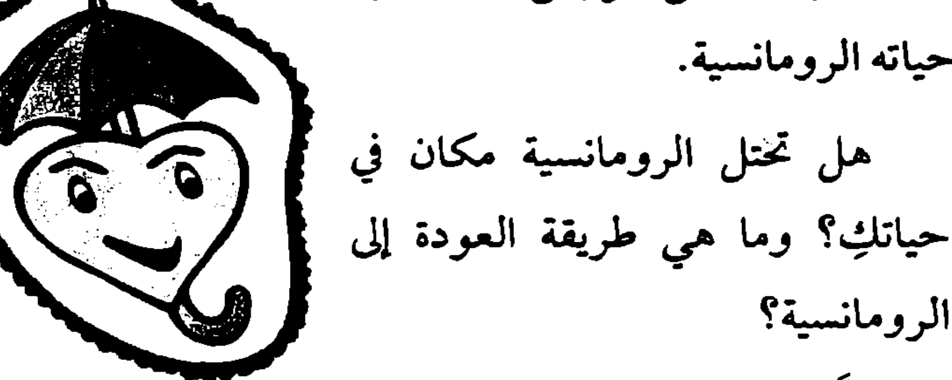
الفشل: الفشل في الوصول إلى ما نصبوا إليه قد يشعرنا بعدم القدرة على الحصول على ما نريد، وبالتالي قد يولد هذا الشعور شعور بالتفاهة وعدم الجدوى.

الانتقاد: الانتقاد هو شيء غالبًا ما نسيء فهمه إذا تعرضنا للانتقاد بعد الانتهاء من تأدية عمل ما في أحيان كثيرة.

كيف تكونين رومانسية؟!



♥ تميل المرأة عمومًا إلى الرومانسية.. فالمرأة بطبيعتها حالمة، عاطفية، حساسة، رقيقة.. لكنها -للأسف- قد تنسى ذلك في خضم الحياة ومتطلباتها، وتنسى ما فيها من صفات أنثوية مميزة، ثم بعد ذلك تسأل وتتعجب إنْ فقدت الحرارة في حياتها الزوجية، واستيقظت في يوم من الأيام على خبر مفاده أن زوجها يبحث عن عروس يجدد معها حياته الرومانسية.



هل تحتل الرومانسية مكان في حياتكِ؟ وما هي طريقة العودة إلى الرومانسية؟

إنَّ الرومانسية هي أسلوب حياة وطريقة تفكير تتسم بالإبداع بالجمال بالحبِّ وبالحياة.. وتتجلى في ممارسات معينة تساهم في التخفيف من حدة الرتابة والملل وإضفاء جو حالم في عُش الزوجية.

♥ عليكِ أولاً أن تنظري إلى زوجكِ ليس على أنه زوج فقط، وإنما على

أنه الحبيب والصديق، الأخ والأب وحتى الابن.. هذه المشاعر ستساعدكِ على إشاعة جو الرومانسية في حياتكما.. يجب أن تعرفي وتوقني أن الحب فعل إرادي، يمكننا أن نصنعه في بيوتنا.. فلا نتحجج بأن الطرف الآخر يقوم بممارسات تمنعنا من حبه، أو أنه لا يقدِّم لنا ما يجعلنا نتفاعل معه.. يمكننا أن نصنع الحب وننشر عبقه لكل من حولنا.. ربما لن تأتي النتائج بالسرعة التي نتمناها إلا أنها ستجدي نفعًا بإذن الله.

- **الكلمات الرقيقة** بكلِّ الأحوال.. نحن نتكلَّم والحروف تخرج من أفواهنا، فلما لا نتقيها بعناية.. فنجعلها تحوِّل العلاقة الزوجية إلى عالم من الحروف المتناغمة العذبة التي تشيع الفرح والحب وتأجج العواطف والمشاعر.

  القيام بالأفعال المحببة التي تعبِّر عن تلاقي العواطف والقلوب والعيون.

- إعداد المنزل بين الحين والآخر ليلائم ليلة رومانسية مميزة تتألقين فيها لزوجكِ.
- نثر الزهور مختلفة الألوان في أرجاء المنزل، وإعطاؤها الفرصة لتتحدَّث بلغة عبقها عن حب لا ينتهي.
- إضاءة الشموع وتوزيعها بشكل متناغم يضفي أجواء دافئة من الرومانسية داخل المنزل.



- للعطر والبخور سحر خاص في تهدئة الأعصاب وإثارة المشاعر الطيبة.
- للهدايا طابعها الجميل الذي تضيفه على العلاقات الاجتماعية عمومًا وبين الأزواج خصوصًا.. قدِّمي له هدية ودعيها تخبره كم أنت تحبينه.
- البعد عن كلِّ ما يمكن أن ينغِّص جلستكما الشاعرية، كرنين الهاتف، وإغلاق الهواتف المحمولة، والذهاب بالأطفال إلى بيت الجد.
- العودة بين الحين والآخر إلى الذكريات الجميلة في الأيام الأولى من الزواج.
- قوما برحلة سفر سويًّا أنتِ وزوجكِ فقط.. اختارا البحر لتغوصا في أمواجه، وتبحرا في صفائه، بعيدًا عن ماديات الحياة ومشاكلها.
- أخيرًا يجب أن نعلم أن الرومانسية لتنجح في حياتنا الزوجية يجب أن تقوم على المودة والرحمة بين الزوجين، كما علَّمنا ديننا الحنيف وعليكِ اتباع الآتي:
- أثناء وجودكما وسط مجموعة من الأقارب أو الأصدقاء.. خُذْ زوجتك جانبًا، واهمس في أذنها بجملة رقيقة مثل: «أنتِ أجمل الموجودين».

- أثناء تجولكما في السوق.. توقف وقل لها مبتسمًا: «كم أنا سعيد لأنك زوجتـــي».
- ضعْ بطاقة دعوة زفافكما في إطار جميل، وعلِّقها في غرفة المعيشة.. فذلك يعطيها إحساسًا قويًا بأنك تعتز بمناسبة زواجكما فعلاً.
- استخدم كلمات الحبِّ كلما سنحت الفرصة، وأطلق عليها أسماء جديدة غير مسمى زوجة سمِّيها (حبيبـــة) مثلاً.
- نفس الشيء للزوجة.. تذكري دومًا الأيام الأولى لزواجكما، وهيامكِ فيه وذكِّري نفسكِ بكلِّ مشاعركِ الدافئة في تلك الأيام وستعود إليكِ المشاعر ذاتها بنفس الحرارة.
- ضعي عقد زواجكما في إطار وعلقيه على الجدار مثلما يفعل الأطباء بشهادات التخرج.. فذلك يؤكد له مدى اعتزازكِ بزواجكما.
- اطبعي نسخة من عقد الزواج وأرسليها له في البريد مع عبارة تقول: «هل تذكر ذلك اليوم؟!».
- في ذكرى زواجكما أرسل لها باقة ورد نسخة طبق الأصل عن باقة الورد التي كانت تحملها يوم حفل زفافها.
- كبِّر أجمل صورة لزوجتك ولفها بورق هدايا جميل، وقدِّمها هدية لنفسك، وافتح الهدية أمامها ودعها تنتشي برؤية الهدية التي اخترتها لنفسك.. ستدمع عيناها من التأثر.

- اذهبا في شهر عسل ثانٍ وثالث.
- تذكَّرا أول لحظات رأيتما بعضكما فيه.. فذلك سيعيد إليكما مشاعر ذلك اليوم بما تميَّزت من حداثة وإثارة وخوف وفرح وحب.
- مهما مرَّ على زواجكما من سنين لم لا تنادي زوجتك بين الحين والآخر بـ(عروووستي).
- اذهبا لنفس الأماكن التي كنتما تذهبان إليها أول أيام زواجكما، ولو يومًا في الأسبوع للخروج بمفردكما للسهر أو تناوُل العشاء في مطعم فاخر (أو حسب الميزانية).. يمكنكما تناوُل العشاء فيه على ضوء الشموع وعلى الأنغام الحالمة ارتديا فيه أجمل ملابسكما، وكأنكما تخرجان سويًا لأول مرة التزمًا بهذا اليوم.. فمجرد معرفة كل منكما أن هناك يومًا ستخرجان فيه سويًا بصورة خاصة.. فسوف يداعب ذلك اليوم خيالكما ويرسم ابتسامة على شفتي كل منكما انتظارًا لتلك السهرة الشاعرية.
- الأكثر شاعرية من الخروج هو تناوُل العشاء في البيت على ضوء الشموع والموسيقى.. خصصا يومًا لذلك، بحيث تطبخين أكله خاصة بيديكِ، وتلبسين فستانًا جميلاً يعجبه، وتتعطرين، ثم تجلسين معه (من دون الأولاد)، وأن تكون لهذه الليلة ميزة معينة مثل الليلة الهندية يكون الأكل واللبس والجو كله شرقي هندي أو ليلة مصرية أو مغربية أو صينية أو ليلة تتعشون في الهواء الطلق في

حديقة بيتكم تحت النجوم.

- رتبا إجازة خاصة بكما (من دون الأولاد) حتى لو مدة يومين تنفردان فيها.. فذلك يعيد الحياة لزواجكما، وينعشه ولا داعي للسفر.. فبالإمكان الذهاب إلى فندق بعيد أو أي مكان تكونان وحيدين لا تحاصركما المسئوليات والأهل وقلق ومشاكل الأطفال.
- أو بالإمكان عكس الآية.. يعني بدلاً من أن تذهبان بعيدًا أرسلا الأطفال لبيت جدهم أو خالتهم أو عمتهم أو أي بيت تثقان فيه، وأبقيا بمفردكما في البيت.. مثل أيام زمان.. في بداية الزواج وقبل مجيء الأطفال، وتمتعا بالحرية والهدوء دون مقاطعة الأولاد للأوقات الخاصة، وستدركان كم كنتما متباعدين رغم وجودكما معًا في بيت واحد.
- قدِّم لها في ذكرى زواجكما ورقة سيرتك الذاتية تذكِّرها فيها بكلِّ صفاتك وقدراتك ورغباتك في إسعادها مع ملء خانة الوظيفة بالجملة التالية: (أن أكون زوجك وحبيبك لسنة أخرى وأخرى ولكل العمر).
- لا يهم ماذا تقدِّم لها في ذكرى زواجكما المهم كيف تقدمه.. قدِّم لها خاتمًا كهدية أو وردة لم تتفتح بعد في داخلها الخاتم الثمين، ودعها تضع الوردة في كوب ماء قرب سريرها لمدة يومين، وحين تتفتح سترى الخاتم الجميل، وسترى دهشتها وسعادتها وامتنانها لك.

- حاول أن تتذكر أنواع الحلوى التي تحبها، واشتر منها كميات كبيرة، وفاجئها بها دون أن تطلب منك شراءها.. ضعها في حقيبة يدها أو على الوسادة أو بين ملابسها.
- حاولي عزيزتي الزوجة أن تضعي صورته في إطار جميل بجانب السرير بالإضافة إلى بعض الكلمات تكتبينها على الصورة بخطك.
- إذا كان في دوامة حاولي أن تنتهي من الطبخ بسرعة وتستحمين وتعطري أجواء المنزل بأبهى الزيوت العطرية الفواحة أو أن تصنعي بنفسك أكياس قماش صغيرة، وتضعي فيها الورد المجفف وعطركِ المفضل.
- بإمكانك أن تضعي بعض هذه الأكياس في سيارته وتعلقينها على مرآة السيارة الأمامية.
- قومي بمفاجأته من وقت لآخر بهدية يحبها.. وتلازمه طوال وقته.. مثلاً.. سبحة من أي محل تختارينه حتى لو كانت رخيصة الثمن وضعيها في علبة بعدما تحاولين تغريقها بدهن عود أو زيت عطري تجدينه عند محلات العطارين أو بودي شوب.. أو بطاقة تصنعينها بنفسك فيها عبارة جميلة بالكمبيوتر إذا كنت جيدة في التصميم، وضعي فيها صورة أحد أبنائك مثلاً بحيث يكون حجمها حجم الميدالية، وقومي من أي مكتبة بتغليفها بالبلاستيك الحراري.. وضعيها مع سلسة مفاتيح زوجك أو محفظة جلدية للنقود عند

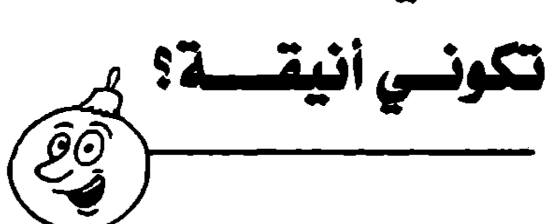
أحد المحلات المختصة ينقش عليها بالحفر اسم زوجك.. أو كنيته أو كلمة أحبك حتى.. وهكذا حاولي الابتكار.

- قبل دخوله للبيت اصنعي بطاقات صغيرة واطبعي على كل بطاقة بشفايفكِ قبلة.. ووزعي هذه البطاقات بدءًا من باب البيت إلى غرفة النوم.. بحيث تمثل خط سير يمشي عليه.
- بإمكانك جمع أنواع الشموع التي لديك في البيت ذوات الروائح العطرية وتضعينها.. قرب بانيو الحمام.. وحولها بعض الزهور ودفئي له الماء، وفيه زيت اللافندر أو البابونج للاسترخاء.. أو رغوة الفواكه المنعشة.
- إذا كان يملك جهاز كمبيوتر في البيت قومي بوضع عبارات المحبة له في شاشة التوقف.
- حتى في فراش النوم ضعي وردة حمراء وغطيها باللحاف.. فهي كافية عن الكلام.
- على مرآة التسريحة في الغرفة ثبِّتي ورقة فيها بعض عباراتك الدافئة أو في كتاب اعتاد أن يقرأه.





كيف تكوني أنيقة؟



انطلقي بذوقك إلى عالمك الخاص.. تسريحة الشعر (طريقة تصفيفه):

ويختلف ذلك حسب المناسبة طبعًا.. ففي الصباح حاولي إظهار طبيعتكِ فلا تتكلفي في التسريحة فاكتفي برفع الشعر أو فرده أو غيره من الطرق الخفيفة، أما بالنسبة للسهرات.. فطريقة التسريحة تختلف حسب شكل الوجه.. دائري.. مستطيل.. بيضاوي، وكذلك لون الفستان والمكياج وموديل الفستان وعمرك.

اللبس:

ويختلف ذلك أيضًا حسب نوع المناسبة وشكل الجسم وشخصيتكِ ووقت ارتداءكِ للملابس:

نوع المناسبة في المناسبات الرسمية.. حاولي لبس البدل الرسمية أو الألوان الغامقة كالأسود والبني مع إضافة للون فاتح أما المكياج فلا تكثري من الأساس أو الظل، بل حاولي جعله كظل صباح بحيث يكون ملائم للون اللبس.

شكل الجسم:

يختلف شكل الجسم من امرأة لأخرى تبعًا للزيادات الموجودة في الجسم ككبر الصدر أو البطن أو الوركين أو عرض الأكتاف، أما بشكل عام.. فعليكِ تجنب ارتداء بنطلون ضيق إذا كانت البلوزة ضيقة، بل اجعلي أحدهما واسع والآخر ضيق، ثم أضيفي لمستكِ السحرية بإكسسوار أو منديلٍ يضفي نوعًا من الحس الفني على لبسكِ.

وقت ارتداء الملابس:

في الشتاء: حاولي أن تبدعي في الألوان.. فارتدي الألوان الحارة وهي التي تعبِّر عن الصيف.. كالأصفر، والبرتقالي، والأخضر الفاتح.

الصيف: ارتدي الألوان الباردة المطفية باختلاف المناسبة: الربيع والخريف.. ضعي نوعًا من التباين في لبسكِ بلبس ألوان متعددة، ومن تجاربي الشخصية يحسن استخدام البيج مع الأزرق الفاتح.

وكذلك لون جلدك فإنه مهم إذا كنتِ بيضاء.. فارتدي الألوان الصارخة مع الداكنة كالبمبا والفوشيا والأحمر مع الأسود والكحلي.. حسب المناسبة والمكياج، وإذا كنتِ سمراء.. فلا تكثري من لبس الألوان الصارخة.. ادمجيها مع لون غامق.

المكياج: وجه المرأة سر من أسرار الكون والعين بالأخضر بحر، وهناك من يتجنب وضع الماكياج الأزرق إذا كان لون العين أزرق، وكذلك بالنسبة للأخضر ضعي لونًا يتناسب ولون البشرة.

وفي الصباح.. لا تكثري من المكياج، بل اجعليه مكياج بارد أي تدخل فيه ألوان الصباح.

وفي السهرات.. استخدمي لونًا يجعلك أكثر تألقًا ومشابه أو يتفق ولون الفستان والحذاء، هل تعرفين أن هناك أناس يصنفون الشخصيات حسب الأحذية أو الصنادل؟

لا شكَّ أن كلَّ زوجة تنشد السعادة في حياتها الزوجية، وتسعى لتحقيق ذلك بشتى الطرق والأساليب، فإذا أردت تحقيق ذلك فما عليكِ سوى الاستفادة من النصائح التالية:

- استقبلي زوجكِ المتعب العائد من عمله بطلاقة وجه وتعبير حسن، ويا حبذا لو أضيف إلى ذلك منظرًا محببًا إلى الزوج.
- الاهتمام بتحضير طعام الغداء ليكون جاهزًا فور حضور الزوج من عمله، بحيث لا يجد نفسه مضطرًا للانتظار الذي يشعره بالضجر والتبرم.
- لا تبالغي في شكواكِ من الأوجاع والآلام والأعراض شرحًا مفصلاً.. إلا في حال الضرورة.
- لا تكثري من زيارات الأهل والصديقات والجيران وإقامة السهرات العائلية، فليس من واجب الزوج تحمل كل هذا، ومن حقه أن ينعم بحياة عائلية هادئة ومتزنة.

- لا تعتبري أصدقاء زوجكِ وأهله وأقاربه ضيوفًا ثقلاء.. فلا تتنصلي من استقبالهم والقيام بواجب الخدمة تجاههم، ولا تجعلي زوجكِ يشعر بتبرمك من ضيوفه.
- لا تتحدَّثي عن مشاكلكِ الزوجية مع جاراتكِ وصديقاتكِ والأماكن العامة، واحذري من إفشاء مكنونات الحياة الزوجية وما فيها من خصوصيات مختلفة سواءً كانت سلبية أو إيجابية.
- لا تحاولي الإيحاء لزوجكِ بأنه مجموعة من النقائص والعيوب وقلة الإحساس بالمسئولية وعدم تقدير الحياة الزوجية، بل حاولي دفع زوجكِ نحو مزيد من الشعور بالمسئولية بالثناء على جهوده وحثه على الاستمرار من عطائه؛ ليشعر أن جهوده مقدرة، وأن موقعه محترم.
- لا تعتبري أن مطالبك المادية غير قابلة للتأجيل والنقاش، بل عليكِ أن تتحيني الفرصة المناسبة لطلب ما تحتاجينه من مصاريفكِ الخاصة.
- احذري من التمسُّك بآرائكِ واقتراحاتكِ واعتبارها من الأفكار الصحيحة والآراء السديدة التي يجب الأخذ بها دون إعادة الاهتمام لرأي الزوج أو اقتراحاته ومحاولة التقليل من شأنها، واجعلي التفاهُم المتبادل والنقاش الودي هو سيد الموقف لتخرجا بالرأي السديد والمناسب بما يحقِّق الخير لكما في حياتكما المشتركة.

* * *



كيف تكونين جذابة؟!

الجاذبية ليست جاذبية الملامح أو الشكل، ولكنها جاذبية التصرفات وهي مجموعة الصفات التي تظهر على هيئة تصرفات في المواقف المختلفة.

ومن أهم هذه الصفات التي تكسبكِ جاذبية: رشاقة الحركة، وطريقة المشي، والجلوس، وطريقة تناولكِ للطعام، وطريقة الكلام، والصوت الهادئ، والثقة بالنفس، والابتعاد عن كلِّ ما يقلل من جاذبيتك.. فإذا اكتملت لك هذه الصفات تستطيعين أن تكوني امرأة جذابة دائمًا.

والآن تعالي لنتعرف سويًا على وسائل الجاذبية التي تجعل منكِ امرأة مثالية:

رشاقة الحركة:

من العوامل التي تزيد وتوضح جمالك.. فالحركة الرشيقة التي تشتمل على طريقة المشي؛ حيث يجب أن تمشي مستقيمة الظهر وكتفاك مسترخيتان معتدلة الرأس، ويكون نظركِ للأمام، وألا تبتعد القدمان عن بعضهما، وعدم ثني الركبتين أثناء المشي.

طريقة الجلوس:

يراعى عند الجلوس استقامة الظهر، وتلاصق القدمين مع الركبتين في اتجاه جانب المقعد.

الضحك:

ضحك المرأة له قواعده كأن تهتمي أن تكون أسنانكِ ناصعة البياض، وتكوني مهتمة بجمال شفتيكِ، وكذلك أن يكون ضحككِ بعيدًا عن التكلف، وابتعدي أيضًا عن الضحك بينكِ وبين نفسكِ في وجود آخرين.. فقد يعتقدون أنك تسخرين منهم، وهذه من أكبر الأشياء التي تفقدكِ جاذبيتكِ.

تحريك يديكِ أثناء الحديث:

* تقلل من جاذبيتكِ.

* عدم مداومة تنظيم شعركِ بيديكِ أثناء وجودكِ مع آخرين.

* عدم وضع أصابعكِ في فمكِ كدليل للتفكير مثلاً أو قضم الأظافر.

* من الأشياء التي تقلل من جاذبيتكِ النقر بأصابعكِ على أي شيء أو مداومة اللعب في السلسلة في رقبتكِ أو الاستلقاء للأمام أو الخلف أثناء الضحك، والحديث بصوت مرتفع، وأخيرًا لكي تستطيعي القيام بما يوضح جاذبيكِ يجب أن تكوني واثقة في نفسكِ هادئة غير مرتبكة، لذا تذكري دائمًا استبعاد فكرة أن كل من حولكِ يرقبون

تصرفاتكِ، واحرصي على التنفس بطريقة عميقة.. فهذا يساعد على تخفيف الضغط العصبي مع ضرورة الاسترخاء والابتعاد عن القلق.. إذا اكتملت لكِ هذه الصفات تستطيعين أن تكوني امرأة جذابة دائمًا.

والآن تعالي لنتعرف سويًا على وسائل الجاذبية التي تجعل منكِ امرأة مثالية:

سبحان الله!! لم يأتينا أمر من الله ﷻ إلا وكان له حكمة في ذلك، فقد أمرنا الله ﷻ بالحجاب، وقد اعترض الكثير على هذا الحجاب وبأضراره على الشعر، لكن الحقيقة غير ذلك تمامًا.. فعن تأثير الحجاب على صحة وسلامة الشعر فللحجاب حماية للشعر، فقد أثبتت البحوث أن تيارات الهواء وأشعة الشمس المباشرة تؤدي إلى فقدان الشعر لنعومته وشحوب لونه، فتصبح الشعرة خشنة جرباء (باهتة)، كما ثبت أن الهواء الخارجي (الأوكسجين الجوي) وتهوية الشعر ليس له أي دور في تغذية الشعر، ذلك أن الجزء الذي يظهر من الشعر على سطح الرأس وهو ما يعرف بقصبة الشعر عبارة عن خلايا قرنية (ليس بها حياة)، وهي تستطيل بانقسام برعم الشعر الموجود داخل الجلد، وهذا الجزء النشيط والذي يؤدي انقسامه إلى استطالة الشعر بمعدل نصف ملليمتر كل يوم يحصل على غذائه من الأوعية الدموية داخل الجلد.

ومن هنا نستطيع القول بأن صحة الشعر تتبع صحة الجسم عامة، وأن أي شيء يؤثر على صحة الجسم من مرض أو نقص في التغذية يؤدي إلى ضعف في الشعر.

وفي حالة ارتداء الحجاب يجب غسل الشعر بالشامبو مرتين أو ثلاثًا في الأسبوع حسب درجة تدهن البشرة، بمعنى أنه إذا كانت البشرة دهنية.. فينبغي غسل الشعر ثلاث مرات في الأسبوع، وإن كان غير ذلك.. فيكتفي بغسله مرتين أسبوعيًّا، وينبغي ألا يقل تكرار غسل الشعر عن هذا المعدل في كل الأحوال؛ إذ إنه بعد مضي ثلاثة أيام تبدأ الدهون في التحلل إلى أحماض دهنية، وهذا يؤدي إلى تقصف الشعر.

الابتسامة هي سر جاذبية المرأة:

المعروف أن الابتسامة هي سر جاذبية المرأة، والابتسامة تدخل البهجة والانشراح إلى النفوس، وتجعل المرأة أكثر تألقًا وشبابًا في عيون الآخرين.

لكن ينبغي أن تكون اللثة والأسنان في صحة جيدة وإلا أعطت الابتسامة عكس ما هو مقصود منها، فمن الممكن أن تشوه صورة المرأة وتهز ثقتها في نفسها.

المعروف أنه كلما تقدَّمت المرأة في السن تغيَّر لون أسنانها، كما أن للتدخين تأثيرًا سلبيًّا عليها والأطعمة والمشروبات.

لهذا ينصح خبراء الصحة والجمال بأن تعتني المرأة بأسنانها.. فتصبح ابتسامتها أكثر جمالاً وإشراقًا.



كيف
تكوني رقيقة؟!

إنَّ الرجل عندما يتزوَّج من امرأة يتمنى منها أن تكون أنثى، لذلك فإن المطلوب أن تكوني أنثى بمعنى الأنوثة، ولن تكوني كذلك إذا نافستيه في حمل الأثقال، والجلوس على المكتب في المتجر والمصنع؛ لأنك عند ذلك تفقدين رقتكِ وجاذبيتكِ، فإذا أردت أن تكوني موفقة في حياتكِ الزوجية.. فأعطي الأولوية للعلاقة التي بينكِ وبين زوجكِ ثم لعملكِ الخاص.

ثم أذكِّركِ بخصال تحببكِ إلى زوجكِ متى تخلقت بها.. فلا تنسي أن زوجكِ ينتظر منك دائمًا أن تكوني:

١- مهتمة بأنوثتكِ.

٢- مهتمة به هو قبل اهتمامكِ بنفسكِ.

٣- منطقية في طلباتك.. فلا تكوني تلك المرأة التي لا تريد إلا الزوج، وإذا حصلت عليه أرادت كل شيء، وإنني أحذرك من أن ترهقي زوجك بتكاليف مادية لا يطيقها.. فيبقى أبد الدهر جوازه مرهونًا لدى البنوك.

٤- إنَّ المرأة العاقلة تتزوَّج الرجل، ولا تتزوج المال أو المظاهر مثل السيارة الفاخرة أو جولات في أوروبا كل عام، وقد قيل: إنَّ الفتاة العاقلة هي التي تتزوَّج رجلاً لا رصيد له في البنك، بدلاً من أن تتزوَّج رصيدًا بلا رجل!!

٥- لا تختلقين له ما يكدِّر صفوه.. فكثيرون من الأزواج يهجرون زوجاتهم -وإنْ كن جميلات- تخلصًا من جو النكد.

٦- تبحثين عن عيوبك فتصلحينها، ولا تبحثين عن عيوبه.

٧- ترضين بما قسم الله لك.

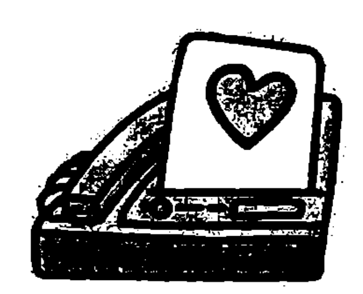
٨- لا تكونين متكبرة.. فإن الكبر يبغضك إلى زوجك، وقد روي أن إحدى الملكات تسمَّى «فكتوريا» أحبت رجلاً من عامة الشعب، وبعدما ارتبطت به جاءته يومًا تطرق بابه فقال: مِن بالباب؟ قالت: أنا الملكة «فكتوريا»، قال: لا أعرف أحدًا من الملكات، فقالت: أنا حبيبتكِ «فكتوريا»، فقال: الآن عرفتك.. فادخلي يا حبيبتي!!

٩- لا تمدين عينيك إلى رجل غيره.. فإن الرجل غيور بطبعه لا يرضى من زوجته أن تحادث أحدًا إلا بإذنه، ولا تتزيني إلا له، وقد قال -عليه الصلاة والسلام: «لا يَحِلُّ لامْرَأَةٍ أَنْ تَأْذَنَ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَهُوَ كَارِهٌ، وَلا تَخْرُجَ وَهُوَ كَارِهٌ، وَلا تُطِيعَ فِيهِ أَحَدًا، وَلا تَخْشُنَ بِصَدْرِهِ، وَلا تَعْتَزِلَ فِرَاشَهُ، وَلا تَضْرِبَهُ، وَإِنْ

كَانَ هُوَ أَظْلَمَ مِنْهَا حَتَّى تُرْضِيَهُ»، ويقول أيضًا: «إذا تطيبتِ المرأةُ لغيرِ زوجِها.. فإنما هو نارٌ وشَنارٌ».

ويروى أن أحد المشايخ زوَّج ابنته لأحد طلبته، ثم إذا كان ليلة الدخول أخبره بأن ابنته عمياء بكماء صماء.. فكاد الرجل أن يغمى عليه، لكنه رضي بما قسم الله له ولا سيما أن الشيخ لم يطالبه بدرهم، فلما دخل عليها وكشف عنها وجدها من أجمل النساء وجهًا وعيونًا وسمعًا، فتعجب، وعندما أخبرها بما قاله أبوها.. قالت: لقد صدق أبي، إنني عمياء بكماء صماء عن الحرام.. فلا أنظر إلا إليك، ولا أسمع إلا كلامك، ولا أتكلم إلا معك.. فحمد الله ﷻ وقبَّل رأسها.

فاتقي الله وإياك أن تحادثي أحدًا في الهاتف أو تذكري أمامه إعجابك بفلان.. فإن ذلك يوغر صدره.



كيف تعبري
عن حبكِ بدون كلام؟!



لا يأتي الإعراب عن الحبِّ بين الزوجين بالكلمات فقط، وإنما هناك أيضًا وسائل عملية وتصرفات ملموسة وإيحاءات ذات معنى كبير تجعل الطرف الآخر يشعر بحبنا العميق حتى وإن لم نعرب عن مشاعرنا العاطفية بكلمات صريحة.

إنَّ الإعراب عن الحبِّ بدون كلام أمر ميسور، وهو أكثر واقعية وتأثيرًا من الكلمات المنمقة والعبارات الرنانة!!

وهذه بعض اللفتات الجميلة واللمسات الحلوة التي تدلُّ على العاطفة المتأصلة من جانب الزوجة تجاه زوجها (والعكس صحيح أيضًا).

١- استخدمي حبات الفاكهة الصغيرة (الكريز، العنب، الفراولة... إلخ).. لتكتبي بها عبارة «أحبك» وسط طبق الفاكهة الكبير.

٢- ضعي مكعبات ثلجية على شكل قلب في كأس العصير الذي سيشربه.

٣- ضعي وردة داخل الكتاب أو الصحيفة التي يقرأها.

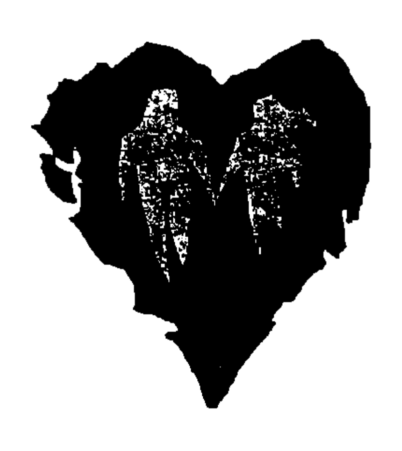
٤- في يوم الإجازة.. حضري له إفطارًا دافئًا وقدميه له في فراشه.

٥- علقي صورته في مكان بارز.

٦- أرسلي رسالة عاطفية رقيقة ومختصرة بالفاكس إليه أثناء العمل.

٧- بعد الاستحمام.. ارسمي على مرآة الحمام بإصبعك صورة قلب على البخار ليراها وهو داخل بعدك.

٨- ارفعي درجة برودة المكيف قليلاً والتصقي به التماسًا للدفء!!





كيف تجعلين زوجكِ مفتونًا بكِ؟!

هناك عدة وسائل تستطيع بها حواء اجتذاب آدم وإيقاد جذوة الحب واللهفة في نفسه.. وما عليها إلا أن تجرِّب هذه الوسائل أو بعضها لتدرك الأثر الإيجابي على الفور.

١- الاهتمام بعنصر الإثارة

قال أحد الأزواج: إنه لا يعرف مدى قدرة زوجته على ابتكار وسائل جديدة لإثارة اهتمامه.. وكان آخر هذه الوسائل مشاهدته إياها بعد عودته من العمل مساءً وهي تعد طعام العشاء مرتدية الكعب العالي والملابس المثيرة الممزوجة بروائح العطور الجذابة، وقال: إن توقع التجديد المستمر من زوجته يجعله دائمًا في حالة ترقب واهتمام، وهذا هو سر الجاذبية!!

٢- وضع الزوج في حالة تخمين مستمرة عما ستفعله امرأته.. فكثيرًا ما ينتظر الزوج مفاجأة في البيت من جانب زوجته.

فقد ذكر أحد الأزواج أنه عندما عاد إلى البيت من العمل وجد زوجته مرتدية ملابس الخروج ومعها تذكرتا سفر لها وله إلى أحد الأماكن للسياحة، وأخذته معها دون سابق إنذار، وعلى الرغم من



عصبيته فيما يتعلق بالعمل إلا أنه وجد نفسه ينعم بعطلة رومانسية ويسبح ويغوص ويتمتع بدفء الشمس ودفء العاطفة.

إنه شيء رائع حقًّا عندما يشعر الزوج بأن زوجته تحب المرح واللعب، وتتميز بخفة الدم والمفاجآت اللذيذة.

٣- الاستحمام سويًّا:

يمكن أن تستحم الزوجة تحت الدش مع زوجها، ومثل هذا التصرف -إذا تمَّ بطريقة عفوية- يخلق جوًّا من الإثارة والمرح، وفي هذه الحالة يشعر الزوج أن لديه زوجة جذابة مثيرة تشعره بـ«الاكتفاء الذاتي» وعدم الرغبة في النظر إلى امرأة أخرى!!

٤- الرعاية والتدليل:

قال أحد الأزواج: إنَّ زوجته تترك طفلتيها عند أسرتها، وتتجه معه إلى أحد الفنادق القريبة؛ حيث يوجد حمام سونا مياه معدنية، وهناك يقضيان وقتًا ممتعًا، وينعمان فيه بالراحة والاسترخاء.. وبهذه الطريقة يشعر الزوج أن زوجته تحرص على راحته، وتهتم لصحته وسعادته، وهذا يذكره بأيام اللقاءات الأولى الجميلة التي كان يشعر فيها بأنه أسعد مخلوق معها.

٥- حرارة اللقاء:

من أكثر الأشياء المؤثرة في الزوج استقبال زوجته له بحرارة وعاطفة.. فعندما يدخل من باب البيت تكون هي أول من يقابله، وتحتضنه بشوق ولهفة، والبسمة السعيدة مرتسمة على وجهها.

كيف تروضين
قلب زوجكِ المفترس ؟!

حدَّثتني أمي عن جدي -رحمه الله- أنه كان ينصح بناته بالقصة الآتية:

جاءت امرأة في إحدى القرى لأحد العلماء وهي تظنه ساحرًا، وطلبت منه أن يعمل لها عملاً سحريًا بحيث يحبها زوجها حبًا لا يرى معه أحد من نساء العالم، ولأنه عالم ومربٍ.. قال لها: إنك تطلبين شيئًا ليس بسهل، لقد طلبت شيئًا عظيمًا.. فهل أنت مستعدة لتحمل التكاليف؟

قالت: نعم.

قال لها: إنَّ الأمر لا يتم إلا إذا أحضرت شعرة من رقبة الأسد.

قالت: الأسد؟!

قال: نعم.

قالت: كيف أستطيع ذلك، والأسد حيوان مفترس، ولا أضمن أن يقتلني.. أليس هناك طريقة أسهل وأكثر أمنًا؟

قال لها: لا يمكن أن يتم لكِ ما تريدين من محبة الزوج إلا بهذا، وإذا فكَّرت ستجدين الطريقة المناسبة لتحقيق الهدف.

ذهبت المرأة وهي تضرب أخماس بأسداس تفكِّر في كيفية الحصول

على الشعرة المطلوبة.. فاستشارت من تثق بحكمته، فقيل لها: إنَّ الأسد لا يفترس إلا إذا جاع، وعليها أن تشبعه حتى تأمن شره.

أخذت بالنصيحة وذهبت إلى الغابة القريبة منهم، وبدأت ترمي للأسد قطع اللحم وتبتعد، واستمرت في إلقاء اللحم إلى أن ألفت الأسد وألفها مع الزمن، وفي كل مرة كانت تقترب منه قليلاً إلى أن جاء اليوم الذي تمدد الأسد بجانبها، وهو لا يشك في محبتها له.. فوضعت يدها على رأسه، وأخذت تمسح بها على شعره ورقبته بكلِّ حنان.

وبينما الأسد في هذا الاستمتاع والاسترخاء لم يكن من الصعب أن تأخذ المرأة الشعرة بكلِّ هدوء، وما إن أحست بتملكها للشعرة حتى أسرعت للعالم الذي تظنه ساحرًا لتعطيه إياها، والفرحة تملأ نفسها بأنها الملاك الذي سيتربع على قلب زوجها، وإلى الأبد.

فلما رأى العالم الشعرة سألها: ماذا فعلتِ حتى استطعت أن تحصلي على هذه الشعرة؟ فشرحت له خطة ترويض الأسد، والتي تلخَّصت في معرفة المدخل لقلب الأسد أولاً وهو البطن، ثم الاستمرار والصبر على ذلك إلى أن يحين وقت قطف الثمرة.

حينها قال لها العالم: يا أمة الله!! زوجكِ ليس أكثر شراسة من الأسد.. افعلي مع زوجكِ مثل ما فعلت مع الأسد تملكيه.

تعرَّفي على المدخل لقلبه، وأشبعي جوعته تأسريه، وضعي الخطة لذلك واصبري.

كيف
تكسبي محبة الآخرين؟!

(كلمة «نعم» هي مفتاح قلوب الآخرين)

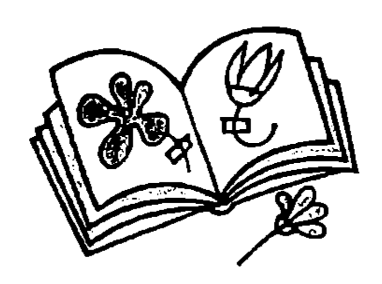
كلمة «نعم» هي الكلمة التي من خلالها تكسبي ود الآخرين.. فهي كلمة مؤثرة وجذابة، وكلما كثرت كلمة «نعم» ارتفعت نسبة قبول الطرف الآخر النفسي للكِ، وازدادت أسهمك لديه كمتكلمة لبقة.

تخلصي من عقدة الكلام، وحاولي التكلُّم مع أهلك وأخواتك في مناقشات عدة، وإن لم يكن هذا متاح.. فحاولي مع نفسكِ أمام المرآة.

- قبل أن تبدئي الكلام نسِّقي أفكارك وزينيها كي تكوني متصلة بموضوع الحوار الذي تشاركين فيه.
- صممي على أن تنجحي في توصيل آرائك للآخرين وإقناعهم بما تريدي، وذلك قبل أن تبدئي في الكلام.
- لا تحاولي التحدُّث بصوت عالٍ أو بعصبية، كما يجب أن يكون كلامكِ صادقًا، وأن تحسي بما تقوليه؛ لأن هذا الإحساس يجعل لحديثكِ تأثيرًا إيجابيًا.
- احذري أن تستمعي إلى محدثكِ من غير انتباه؛ لتجنب إخباره بإعادة كلامه إليكِ مرة أخرى.



- حاولي النظر دائمًا لمحدثك، ولا تشغلي بصركِ بشيء آخر غيره أثناء الحديث.
- لا تحاولي حفظ الكلام الذي تؤدي الحديث عنه عن ظهر قلب كي لا تطير الكلمات فجأة، وتقعي في موقف لا تحسدي عليه.. فاجعلي الحديث سهل وبسيط وكلماتك بسيطة.
- احذري الوقوع في الجدال.. فالمتكلم المثير للجدال يكون عاملاً في إثارة عناد مَن يتكلم معهم، ويضعهم في موقف الدفاع عن أفكارهم ويعتبرونه تحديًا شخصيًا لهم، ومن ثم لن يستطيع المجادل أن يفوز أبدًا بحب الآخرين حتى لو كانت آراؤه صحيحة.
- حاولي بقدر المستطاع أن تكوني محبوبة بأن تفتني الآخرين من حولكِ بعقلكِ الرزين وأفكارك المحترمة التي لا تخرج من فمكِ إلا بعد أن تنتقي مفردات تليق بفكرتكِ النيرة، وأن تسعي وتفهمي وتأخذي ما يلزمك ويليق بدينكِ ومبادئكِ وتربيتكِ، وتبعدي عن كل ما لا ينفعكِ، ويقلل من شأنكِ واحترامكِ لنفسكِ.
- حاولي أن تمسكي كتاب بين الحين والآخر.. فهو أمر ليس بصعب، بل سيزيدكِ نورًا وثقافةً وعلمً وثقةً بالنفس.



كيف تسعدين زوجكِ كل صباح؟!

فــي كلِّ صباح تشرق الشمس لتضيء الدنيا، وتدفئ الجو، وتقتل الجراثيم والميكروبات، وتنعش الحياة، وتقوى النباتات وتنميها من خلال عملية البناء الضوئي.

فــي كلِّ صباح يتجه الناس إلى أعمالهم متفائلين آملين بأن يقضوا يومًا حافلاً بالنشاط والعمل والكسب.

فــي كلِّ يوم يضاف إلى أعمارنا يوم وينقص من آجالنا يوم، والسعيد منا من كان يومه مليئًا بالعمل الصالح والكسب الحلال وبسط يد العون للمحتاج، والشقي منا من كان يومه مثل أمسه مليئًا بالكسل أو العمل الصالح والكسب الحرام وقبض يد العون عن المحتاج.

والرجل الناجح في حياته وراؤه امرأة ناجحة في حياتها لديها إيمان وقناعة بالزوج وبالرزق وبعمل الزوج ومسكنه وأولاده.

الزوجة الناجحة لديها حماس وإيمان بأن رزق الله سيأتي مهما حاول الآخرون منعه إذا قدَّر الله له أن يصل إلى هذه الأسرة، وأن الرزق لن يأتي إذا حاول الآخرون أن يوصلوه إلى الأسرة، وقد قضي الله -تعالى- أن يمنع.



إنَّ الزوجة المتحمسة تذكِّر زوجها كل صباح بما كانت تقوله المرأة الصالحة في الزمن السابق، وهي تمسك بتلابيب زوجها قبل خروجه إلى العمل: «يا عبد الله!! اتق الله فينا ولا تطعمنا من حرام، فإننا نصبر على الجوع ولا نصبر على النار».

إنها لا تثقل كاهله بكثرة الطلبات والاحتياجات ولوازم البيت التي تحتاجها خلال شهر أو ستة أشهر أو عام!!

إنها لا تطالبه برزق غدًا؛ لأن غدًا لم يأت بعد!!

إنها تمنح زوجها الثقة بنفسه وبقدرته على العمل والعطاء!!

إنها لا تعيِّر الزوج بضعفه أو قلة رزقه أو ضيق ذات اليد، ولا تقبح عمله ولا تستهتر به!!

إنها تساعد زوجها على حسن اختياره للعمل الذي يتقنه ويساعده على تحديد هدفه، وتزوده بالمعلومات أو تذكِّره بضرورة جمع المعلومات اللازمة، والصبر على العلم والمعرفة.. فالحماسة وحدها لا تصلح، والاجتهاد والمعرفة ضرورة هامة لإنجاح العمل.

وإن كان زوجكِ عاملاً أو مناولاً.. فشجِّعيه على أن يتعلم كيف يصبح عاملاً فنيًّا من الطراز الأول.. عاونيه أن يحدِّد هدفًا ولا يحيد عنه ويجد في أثره.

وإن كان زوجكِ لم يكتمل تعليمه بعد.. شجِّعيه على استكمال



تعليمه.. واسهري معه في المساء.. وشجِّعيه كل صباح أن يقول لنفسه: إنني أحب الحياة، وسوف أعيش اليوم لأوفر متطلبات بيتي، وسأصبر على العناء الذي سأواجهه في العمل مهما كان.

وإن كان زوجكِ موظفًا وفي مكتبه توجد أوراق هامة أو ختم ويحتاج الناس إليه ليسدي إليهم خدمة.. فقولي له: **«البر لا يبلى، والذنب لا ينسى، والديان لا يموت»**.

وقولي له: **«إِنَّ لله عبادًا اختصهم بحَوَائِجِ النَّاسِ يَهرعُ النَّاسُ إِلَيْهِمْ فِي حَوَائِجِهِمْ.. أُولَئِكَ الآمِنُونَ مِنْ عَذَابِ الله يوم القيامةِ»**.

وقولي له: «مَنْ فَرَّجَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ الدُّنْيَا فَرَّجَ اللهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ»، وإنَّ البركة تأتي من الله، وليست من كثرة المال، و«إِنَّ كُلَّ لَحمٍ نَبَتَ مِنْ حَرامٍ؛ فَالنَّارُ أَوْلَى بِهِ».

وقولي له: اخدم الناس، ويسِّر لهم أعمالهم بغير رشوة، واتق الله فينا.

وقولي له: خالط الأبرار من زملائك في العمل، وتجنب الأشرار.. فالبر يعدي والشر يؤذي، وإنَّ المرء يستطيع أن يغيِّر مجرى حياته إذا تحلى بالإيمان والصبر والجد، والتجربة يا زوجي خير برهان.



كيف تسعدين زوجكِ حين يعود من عمله؟

عزيـزتي الزوجـة الكريمـة!! يـا مَـن أحسـنت وداع زوجـكِ في الصباح.. هل تحسنين استقبال زوجكِ عند عودته من العمل؟!

ظهرًا كان أم عصرًا أم مساءً؟

إنَّ الزوجة التي تشيع الود والصداقة والمحبة هي كنز لا يقدر بثمن؛ لأن آلام اليوم الشاقة وأوجاع المواصلات القاسية ومعاناة التعامُّل مع الجمهور وقسوة أوامر المدير.. تحتاج إلى لمسة حب وحنان لتكون بمثابة بلسم شافٍ له.

كم يكون موفور الحظ ذلك الذي أوتي زوجة تكون شفاء لآلامه وإكسيرًا للحياة!!

إنَّ العاقلات من النساء يمنحن أزواجهن فرصة التقاط الأنفاس عقب يوم مليء بالأحداث والتعب.

ويقول أخصائي في العلوم الإنسانية: إنَّ الزوج لا يحتاج إلى دقائق فحسب ليرتاح فيها عقب عودته للمنزل، بل يحتاج إلى (٩٠) دقيقة كاملة ليغيِّر ثيابه، ويتناول طعامه الذي يحبه، ويستلقي في فراشه طلبًا للراحة.

إنَّ بعض النساء تنسى أو تتناسى أن زوجها إنسان.. وهذا يعني أنه مكون من لحم وعظم وأعصاب، وأنه كما يتألم يحتاج إلى أن يهدأ ويطمئن، وكما يحزن يحتاج أن يفرح، وكما يتعب يحتاج إلى الراحة.

وإن كان العمل هو مكان الكفاح والصراع والألم والجهد، فإن البيت لا ينبغي أن يكون صورة من العمل، لكن البيت لا بدَّ أن يكون صورة أخرى مغايرة تمامًا، فيها الاستجمام، والراحة، والهدوء، والنظام والسكينة، والمودة، والرحمة.

إنَّ البيت يجب أن يكون موضع البهجة والسعادة، وهذا يحتاج إلى حنكة من المرأة ودراية لتوفر لزوجها أكبر قسط من الراحة، ولا تثقل عليه وتسيطر على عواطفها.

وهذا يعني ألا تمطر المرأة زوجها بعشرات الأسئلة المستفزة مثل:

لماذا تأخرت؟ أين كنت؟ هل زرت أمك كعادتك؟ هل ذهبت لأختك التي تكرهني؟ لماذا نسيت أن تشتري ما طلبته منك؟ إياك أن تعتذر عن حفلة الليلة.. ولكن هل اشتريت الهدية المطلوب تقديمها؟ ولماذا نسيت؟ لماذا تريد أن تحرجني دومًا بتصرفاتك غير المسئولة؟ متى تتذكر ما أطلبه منك؟!

إنَّ وابل المطر في يوم عاصف يفسد نظافة الثياب وكيها ويبللها.. ووابل الأسئلة السخيفة من قبل الزوجة يفسد على الرجل شهيته للطعام وتطلعه للراحة.

لذلك عزيزتي الزوجة!!

إياك وهذه السخافات ووابل الأسئلة والاتهامات عندما يعود زوجك من العمل، وقد تتعجبين من هذه النصيحة، ولكن حينما تعرفين أن تأخر زوجكِ -لعذر ما- عن عودته سوف يتكرر بعد ذلك؛ لأن الزوج سيؤثر البعد عن بيته رحمة بأعصابه من الإرهاق، وبعقله من الاستفزاز.

وربما تقول الزوجة المستفزة: إنَّ الدافع لهذا السلوك هو حبها له وحرصها على أن ينضبط الزوج في مواعيده، وأن نيتها حسنة في طلبها وسلوكها، ولكن هل النجاح بشكل عام وفي الحياة الزوجية يقوم على حسن النية فقط؟! الجواب: بالطبع لا؛ لأن حسن النية إن لم يصحبه حسن العمل ستكون النتيجة عكسية حتمًا.

إنَّ القولون العصبي وقرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والتلبك المعوي.. يأتي لأولئك الذين لديهم حساسية ودفء مشاعر، ويتعاملون مع أناس مستفزين لهم كل يوم!! سواء أكان هؤلاء الناس في البيت أو الشارع أو العمل.

وكثير من المطاعم يأتي رزقها إليها من خلال إقبال بعض الأزواج ليطعموا الطعام في الصباح والظهيرة وفي المساء فرارًا من حماقة زوجات لا يحسن طهي الطعام، ولا الكلام، ولا الحوار، ولا السلام.

كيف تجعلين يوم إجازة زوجكِ يومًا سعيدًا؟

من العادات غير الجيدة التي اعتادت عليها المرأة العربية بشكل عام هو أن تجعل يوم إجازة زوجها هو يوم ترتيب ونظافة بيتها.. فيتحول البيت الهادئ المرتب إلى فوضى وضوضاء ونظافة؛ حيث تنزع الأغطية من فوق الأسرة وتجمع الفرش، وتبدأ حملة التنظيف والتنفيض، وتتصاعد الأتربة، ويرش الماء في جميع جنبات الغرف، وتدار الغسالة الكهربائية لتنظيف الثياب، وتصبح جميع غرف البيت بما فيها الحمام والمطبخ غير صالحة للاستعمال الآدمي.

ومن ثم يشكو كثير من الأزواج من أنهم غير قادرين على الجلوس والراحة في بيوتهم يوم إجازتهم، ويبحث كلٌّ منهم عن بيت يزوره أو مقهى يرتاده أو نادٍ يمكث فيه.

ورغم أهمية النظافة في حياتنا، ودورها الهام في الحفاظ على سلامتنا، وإدخال البهجة إلى نفوسنا، فإننا يجب أن نشير إلى أمر هام وهو: متى وكيف نختار يوم النظافة؟

هل يجب أن يكون يوم إجازة الزوج هو يوم النظافة الأسبوعي؟

هل يمكن تغيير اليوم المعتاد لنجعله قبل أو بعد يوم إجازة رب البيت؟



وما العائد في الحالتين؟

إنَّ إحساس الزوج بالرضاء والارتياح يجب أن يكون هدفًا جوهريًّا للزوجة، فإن جاء التذمر والقلق والاحتجاج من قبل الزوج تجاه عادة الزوجة يوم النظافة (الإجازة).. فعلى الزوجة أن تعالج هذا بحكمة وروية.

ولا ينبغي أن تفهم بعض الزوجات أن قذارة البيت هي البديل والحل حتى لا يتذمر الزوج يوم إجازته؛ لأن تأثير القذارة في النفس لا يقل، بل يزيد عن تأثير فوضى نظافة البيت يوم العطلة.

ومن المعلوم والممكن أن باستطاعة المرأة العاملة أن تأخذ إذنًا أو إجازة وسط أيام الأسبوع للقيام بمهمة النظافة المنزلية، وهذا نوع من التضحية البسيطة الهامة من أجل راحة الزوج.

إنَّ الحل هو اختيار الوقت المناسب للعمل المناسب لتحقيق المكاسب، ويا ليت الزوجات يسألن أزواجهن يوم العطلة عن طعام وشراب لذيذ غني يصنعونه.

ويجب أن ترتدي المرأة حلة نظيفة، وترسم على شفتيها ابتسامة رضا جميلة، وتجعل وجهها مشرقًا، وتشع في البيت دفئًا وحبًّا ومرحًا.. فلا يهم الطعام والشراب بقدر لمسات الحب والرضاء والإعجاب.

شجِّعي زوجكِ -عزيزتي المرأة- أن يزور أصحابه أو أهله وأقاربه يوم عطلته، أو تستقبليهم في بيتك كل حين، فهذا يبعث في قلب الرجل إحساسًا جميلاً وودًّا مأمولاً.

واحذري أن ينطق لسانكِ بكلمات الرفض أو سوء المعاملة أو الإهمال أو عدم التقبُّل لما يحبه زوجكِ؛ لأن هذا معول هدم للسعادة الزوجية.

كيف تتعاملين مع زوج مدلل؟!

هل تعلمين سيدتي أن كثيرًا من الرجال قد اعتاد التدليل في بيت أمه، فلم يكلف يومًا بحياكة (زرار) لقميصه المقطوع، وربما لم يقم أيضًا بالكي لملابسه بنفسه، ولم يجهِّز لنفسه الإفطار أو يطهي الغداء أو ينسِّق مائدة طعام العشاء.

هذا الصنف من الرجال تعوَّد أن يرى أمه خلفه تعلِّق ثيابه التي يضعها في أي مكان في غرفة نومه، وتساعده في ارتداء ثيابه، وتجهِّز له الساندويتشات ليأخذها إلى المدرسة، وحين يعود ظهرًا تستقبله في حفاوة أو تذهب لتحضره بنفسها من المدرسة، وتعينه من جديد في خلع ثيابه وارتداء البيجامة، وقد تدلله وتطعمه وتسقيه ولا تجعله يعاونها في إحضار الطعام أو غسل الأطباق أو نظافة غرفة نومه.. ترى ماذا يكون شأن هذا الرجل بعد الزواج؟!

إنه بالفعل لن يطيق زوجته صورة مناقضة لأمه، ولن يقبل أن يكون عونًا لزوجته في كلِّ ما سبق!!

فماذا عسى الزوجة أن تصنع؟!



هل تتركه كما هو وتمارس دور الأم؟!

هل تخطئه وتتهمه بالإهمال والدلال الزائد؟!

هل تقسو عليه وتجبره على مساعدتها بالأوامر والجدية والصرامة؟

إنْ فعلت الزوجة ذلك كانت بمثابة مَن تضع الحطب على النار!!

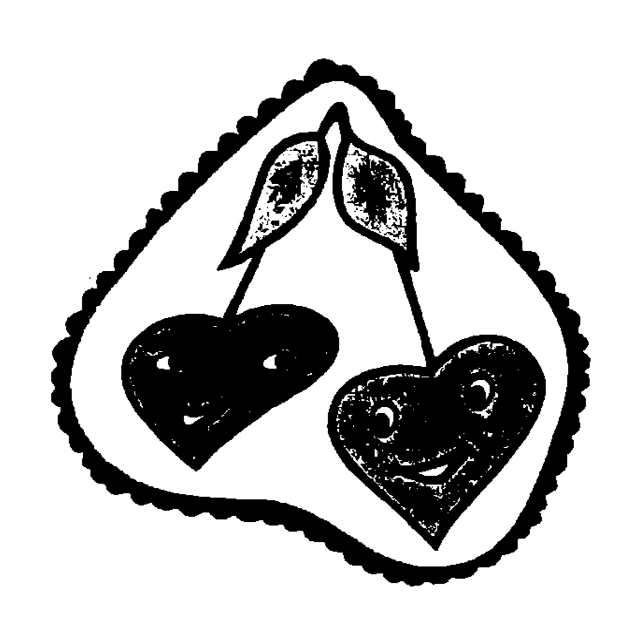
ولكنها إنْ ابتسمت في وجهه، وأمسكت بالمنشفة مثلاً التي وضعها زوجها في مكانها غير الصحيح، وقالت له: يا زوجي العزيز!! هنا توضع المنشفة.. حينئذٍ سيتقبل الزوج هذه المداعبة بصدر رحب ولن يعترض، ومع تكرار الملاحظة والفعل سيتعلَّم، فالتكرار يعلِّم الأبرار، وسيعلم الزوج أن لكلٍّ شيء -ثوب وكتاب وورقة وقلم- مكانًا صحيحًا توضع فيه، وأنه لكي يجد ما وضعه وما يحتاج إليه عليه أن يجهد نفسه قليلاً، ولا يتحجج بأعذار واهية، وسيضع الكتب والأوراق الهامة على مكتبه أو مكتبته، وليس في غرفة الضيوف أو الطعام مثلاً، وسيعلق ثيابه بعد خلعها في المكان المناسب لها، ولن يتركها في أي ركن من أركان أي غرفة.

ولكن -يا سيدتي- عليكِ واجب أنت الأخرى قبل نومكِ.. ففي المساء على المرأة أن تجهِّز ثياب زوجها التي سيطلبها في الصباح الباكر قبل الذهاب لعمله.. فتصلح المقطوع، وتغسل القذر من المناديل والجوارب، وتقوم بكي قميص مناسب مع (الحلة) التي يحب أن يرتديها، ولا تنتظر المرأة أن يحدث كل هذا في فترة قليلة في الصباح حين

يكتشف الزوج عدم ملائمة لون القميص (للحلة) للبدلة التي سيرتديها، ثم يجد أن القميص يحتاج إلى غسل أو كي.. فتهيج نفسه وتتوتر أعصابه وينطق بالقبيح من القول.

وإذا تعارض أمران معًا إعداد القميص وتجهيز الإفطار.. فماذا عسى المرأة (الحمقاء أو العاقلة) أن تعمل حيال نفس المهمة أو المشكلة؟

الحمقاء ستكلِّف زوجها بإعداد ثيابه، وتكتفي هي بإعداد الطعام.. فتثير أعصاب الزوج وغضبه، بينما المرأة العاقلة ستضع براد الشاي على النار والبيض المسلوق واللبن على النار، ثم تطلب من زوجها أن يراقب الموقف، ويطفئ النار على أي شيء يتم طهيه، وتقوم هي بإعداد الثياب كما كانت أمه وأخته تفعلان، وهنا سنجد أن هذا الزوج -الكسول سلفًا- سيتقبل الأمر بلا غضاضة، وبأقل صورة من صور الغضب.



كيف تتعاملين مع زوج شـــرس؟!



ترى ماذا تصنع الزوجة مع الزوج العصبي.. حاد الطبع إذا وجد في حياتها؟! هل تقابل عصبية الزوج وانفعالاته بعصبية مشابهة؟ هل تلقي على حطب الخلافات الزوجية الساخن جالون بنزين لتضطرم النيران؟! هل تصمت وتستلم؟! أم أنه يمكنها أن تصنع شيئًا لعلاج هذا الأمر؟!

القارئ لتجارب الحياة وخبرات العاقلين يرى أن المرأة العاقلة قادرة على أن تحيل الرجل المجنون أو المتوتر إلى رجل عاقل موزون!! والمرأة الحمقاء العصبية قادرة على أن تحيل عقل الرجل الموزون إلى جنون.

ولعلاج عصبية الزوج وانفعالاته يمكنك -عزيزتي الزوجة- اتباع هذه الإرشادات:

- اهدئي كثيرًا.. وتمالكي أعصابك إذا ثار الزوج كعادته.
- قابلي تقطيب جبينه ببسمة هادئة ولمسة ناعمة.
- لا تخطئيه إذا أخطأ أمام الناس، ولا تشجِّعيه أيضًا على التمادي في ذلك، والزمي الصمت.
- استعملي فكرك الهادئ في تفسير ما يحدث.

* كوني مستمعة جيدة للزوج ومشكلاته، وركِّزي انتباهكِ له.
* كفي عن الشكوى كلما رأيت الزوج قادمًا من الخارج أو متجهًا إلى عمله.
* اعرضي الأمر على أحد أصدقائه وأقاربه العقلاء، واستعيني برأيهم.
* استشيري أحد أهل الخبرة في مثل هذه الأمور، فالقضايا تتكرر مع تغيير أسماء أبطالها.
* كوِّني فكرة حقيقية عما يعانيه الزوج.
* قرِّري بعد ذلك أن تبدئي في مواجهة أفعاله لإعادة الاستقرار النفسي داخل صدر الزوج.. بنفسك أو بمعاونة أهله أو الطبيب النفسي إذا لزم الأمر، وحين تتوافر الإرادة؛ فإنه ثمة طريق محدد المعالم سيظهر.

وحينئذٍ يجب أن نخطو الخطوة الأولى.. فكلُّ شيء أصبح ممكنًا ولكن.. هل يكفي كل ما سبق؟ بإمكاننا إضافة بعض الأشياء الهامة، مثل:

* ضرورة الاقتناع الداخلي بتعديل نمطية الحياة، وبإيجاد حلول جديدة تؤكد الوعي بمدى المسئولية.
* هناك بدائل جيدة توقف سيل الهمِّ، مثل القناعة والاكتفاء في

مواجهة الجشع والنهم والسعي لتحقيق مكاسب أنانية مادية.

- عليكِ بالاقتصاد وحسن التدبير في مواجهة السلوك الاستهلاكي الاستفزازي الذي تمارسه الأسرة.
- تحديد المسئوليات وتقديرها وسرعة العمل على القيام بها حسب إمكانات كل فرد في الأسرة.. فالابن الأكبر يعاون الأصغر في المذاكرة والدراسة بدلاً من الدروس الخصوصية أو انتظار الأب المجهد ليعمل مدرسًا له.
- التسلح بسلاح الإيمان والأمانة في مواجهة الذات، وذلك للتعرف على مواطن السلبية والعمل على التحرر منها، ومثال ذلك الزوجة المشغولة بالعمل ليلاً ونهارًا، ولا تهدأ بحثًا عن إثبات الذات في عملها أو في جريدة أو مجلة أو مشروع تحرير المرأة وتنسى واجباتها الأسرية لهي امرأة تستبدل الذي هو أدنى بالذي هو خير، وتشتري التالف بالنافع.

والزوج الذي يقضي كل وقته من أجل المال والشهرة والمركز، وليس لديه وقت من أجل أبنائه هو مسيء أيضًا إلى نفسه وأسرته من حيث لا يعلم.

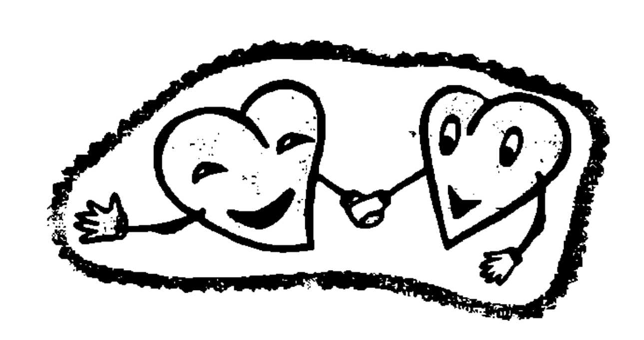
- الحد من الوقت الضائع، وذلك بإدراك قيمة الوقت، وتحكيم العقل حتى لا يستمر مسلسل الجري وراء المتاعب.
- ابحثي عن نقاط القوة في زوجكِ وامدحيها ومناطق الحسنات

وزيديها.. فالنجاح يولد نجاحًا، والنقد السيئ يولد فشلاً ذريعًا.

عزيزتي الزوجة!!

كوني عونًا لزوجكِ على مصاعب الحياة مستعينة بالله ثم بالعقل والحكمة، ولا تكوني عينًا عليه وعونًا للشيطان ومصدرًا لزيادة الهموم وضياع العمر سدى.

فالزوج المجهد والمتوتر يعاني الجوع الشديد ليس للخبز، بل للحبِّ أيضًا، وهو يعاني البرد والعري ليس من قلة الثياب، بل من نقص التقدير والاحترام، وهو يشعر رغم أنه يقطن مسكنًا فسيحًا مؤثثًا أنه بلا مأوى، وذلك لكثرة الرفض والإحباط والإهمال.





كيف تتعاملين
مع زوج مغرم بأهله؟!

لا جدال في أنه من حق كل زوج أن يغرم بنفسه وأهله وكذلك الزوجة، ولكن الجدال هو إلى أي حد يكون هذا الغرام وتأثيره على الفكر والكلام؟!

إنَّ الصورة المثالية التي يضعها أغلب الرجال في أذهانهم هي صورة أمه وأخته!! ومن ثم فهو دائم الربط والمقارنة بما تصنعه زوجته وما كانت تصنعه أمه وأخته، وكل امرأة تصنع الطعام بالطريقة التي تعلمتها أو تدربت عليها في بيت أهلها، ولكن ليس كل ما تعلمه المرء هو الصواب أو هي الطريقة المثلى.. فبعض ما تعلَّمناه يحتاج إلى إضافة أو حذف من خلال التجربة العملية.. أليس كذلك؟!

هذا شأنه شأن الطعام الذي يحتاج إلى بعض الملح والفلفل، أو شأن الطعام المالح الذي كان بحاجة إلى إنقاص الملح والفلفل.

ولا يوجد بيتان متشابهان ومتطابقان في الشبه مائة في المائة، وهذا يعني وجود اختلاف بين طريقة أم الزوج التي اعتادها وأحبها وطريقة الزوجة -التي تعلَّمتها في بيت أهلها- أو التي تجرِّبها لأول مرة في بيت زوجها من خلال كتاب «فن الطهي».

ومن حق الزوج أن يعترض على مذاق الطعام غير الجيد أو الفاسد

نتيجة وضعه الخاطئ خارج الثلاجة.. فيفسد لارتفاع درجة الحرارة وتأثير البكتيريا عليه.

ومن حق الزوج أن يطالب الزوجة بأن تتعلَّم فن الإتقان والجودة لكل ما تصنعه من حلويات أو أطعمة، ولكن ليس من حق الزوج أن يسفه دومًا ما تصنعه زوجته، ويقارنها مقارنة تجعلها دومًا في المكان المزري بها.

والآن كيف تسعد المرأة -غير المتقنة لفن الطهي- زوجها وتمنع الشجار؟

*** هناك نوعان من النساء حيال هذا الأمر:**

- المرأة الحمقاء ستصف زوجها بأنه ابن أمه، وما كان يحق له الزواج أصلاً؛ لأن أمه دائمًا في ذاكرته حية وقوية ومعطاءة.

- والمرأة العاقلة ستقول: سأذهب إلى بعثة داخلية إلى بيت أهلي لأعرف كيف يبدعون في صناعة الحلويات والأطعمة الشرقية!! وتبتسم ولا تخجل -أم الزوج وأخته وكل من يعجب به، وتكتب الوصفات وتجربها في بيتها، وتعاود السؤال والتجربة حتى تتقن هذا العمل.

إنَّ الطهي علم وفن وليس مسألة صدفة أو نفس كما يقول البعض.. إنها مقادير معينة توضع في وقت مناسب لتضيف نكهة وبعض البهارات الجذابة، وصبر كبير من الطاهية، ومراقبة للطعام دون ضجر حتى يتم إنجاز العمل على الوجه الأكمل.



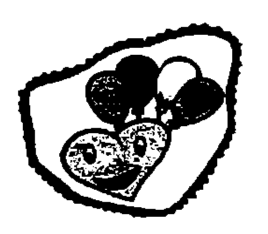
وكثير من النساء العاملات قد ظلمهن أهلهن بإبعادهن عن تعلم هذا الفن قبل الزواج.. حجتهم هي واجب الفتاة أثناء الدراسة هو العلم فقط، وفي الإجازة أن تستعد للدراسة وتستريح!! وكثير من المدارس -بل أغلبها- لا يعلِّم الفتيات فن التدبير المنزلي كما يحدث في الأربعينيات.

والمرأة التي ترى زوجها مغرم بسلوك أخته مع زوجها وطريقة تربيتها لأولادها وذوقها وطريقة طهيها.. يجب ألا تظهر غضبها ونفورها منها أمام زوجها، وتقول له: كان الأجدر بك أن تتزوَّج أختك لا أن تتزوَّجني أنا!!

إنَّ المرأة الحمقاء هي التي تقول ما سبق، أما المرأة الحكيمة هي التي تقول: حقًّا إن أختك فتاة جميلة وزوجة مثالية، ما أسعد زوجها بها!! ليتها تشرفنا في إجازة الأسبوع القادم أو في الصيف مثلاً!!

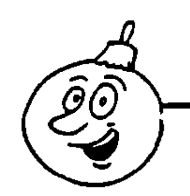
إنَّ مجرد المديح والحديث اللطيف عن أهل الزوج المحبين إلى نفسه سيجلو الكثير من الصدأ الموجود على قلب الزوج ويبهجه ويجعله يقابل هذا المديح بمديح مماثل لأهل الزوجة.

عزيزتي الزوجة!!



اظهري إعجابك بأهل زوجك، واحسني إليهم حين يأتون لزيارتك، ولا تزيني وجهك بالعبوس والتبرم.. فكما يدين المرء يدان.

كيف تعالجين المشـــاكل الزوجية؟!



اهتمي بزوجكِ جيدًا:

* مَن الرئيس؟ مَن ربان السفينة؟

سؤال مألوف والجواب عنه غير معروف؛ لأنه يختلف من زوجة لأخرى.. فبعض الزوجات ترفض أن تكون مرءوسة، ويكون بعلها هو الرئيس، ولكنها تريد أن تكون هي مركز الأسرة ودائرتها الأساسية، وبعض النساء يرفضن منصب الرئاسة، ويفضلن أن يكون نائب الرئيس أو مستشارًا، وهؤلاء هن العقلاء.

ومن غير المستهجن أن يردد الأزواج (أو الزوجات) هذا السؤال في أول عام زواج، كلما طرأ خلاف وتباينت وجهات النظر.. مَن هو ربان السفينة؟

والزوجان العاقلان يقولان لأنفسهما سرًّا وجهرًا: الزواج شركة مساهمة بين طرفين، وهو أيضًا سفينة واحدة يقودها ملاحان، ولكل شركةٍ مدير مسئول ورئيس مباشر أمام العمال والإداريين والفنيين لينتظم سير العمل.

ولكلٍّ سفينة ربان واحد يقود مركبته لبر الأمان، وفي اتجاه واحد، لا تصطدم السفينة بالصخور أو تدركها دوامات البحر وأمواجه العالية

فتنحيها عن الطريق وتغرق.

ورغم أن زمن سيادة الرجل الكاملة وتبعية المرأة لكلٍّ ما يقوله الرجل أو يفعله قد ولي في أيامنا هذه في كثير من البيوت.

فإنَّ على النساء بشكل عام أن يفهمن أن طبيعة الرجل الخشنة وقدراته العقلية والعضلية التي خلقها الله بها تؤهله لوظيفة الربان أو الرئيس.

والرجل لا يريد قلادة من امرأته أو شارة يضعها على صدره تذكره إذا نسي، وتخبره امرأته إذا تناسى هذا الأمر، ولكنه يجب أن يشعر أن الكلمة الأخيرة في أي موقف هام أو مصيري له وحده.

في هذه الحالة سنجد أن صدر الرجل يتسع لسماع رأي زوجته وأوجه اعتراضها أو تأييدها للفكرة العامة.

* ويا ليت النساء يستعملن هذه القاعدة الناجحة في الحوار:

التلميح دون التصريح.. والتصريح دون التجريح.. والتفكير المنطقي قبل التجريح.. فليس هناك شيء أثقل على قلب الرجل من حماس امرأته لشيء دون أن تعلله؟



كيف تكوني ظريفة ولطيفة مع زوجك!!

إنَّ ربة المنزل الناجحة هي زوجة ناجحة أولاً ثم أم ناجحة ثانيًا، وكل مهمة من المهمتين السابقتين تكمِّل الأخرى ولا تلغيها، والنجاح عادةً لا يأتي بسهولة ولا من فراغ.. إنه يحتاج إلى سنوات وسنوات من العلم والمعرفة والتدريب والخبرة والاحتكاك.

*** وهذه النصائح هامة لكلِّ امرأة تريد النجاح:**

- كوني منصتة جيدة لزوجكِ.. فقد خلق الله -تعالى- لكِ أذنين وفمًا واحدًا.. فأنصتي لزوجك أكثر مما تتحدثين إليه.
- احترمي ذكاء زوجكِ وقدراته مهما كانت متواضعة.
- بالغي في توقير زوجكِ أمام الغرباء والأقارب.
- ابتسمي دائمًا في وجهه كلما التقت عيناكِ مع عينيه أو وقع نظره عليكِ.
- ابذلي جهدًا لتتعرفي على مهاراته الحسنة واكتبيها واحفظيها وإياك أن تنسيها.
- قدمي إليه نصحًا إذا أخطأ أو أساء بطريقة غير مباشرة

وبطريقة لطيفة.

* شاركي زوجكِ في بعض هواياته، فإن ذلك يولد حبًّا.
* احترمي أسراره، ولا تصري على معرفة كل شيء عنه في الماضي والحاضر.
* هذا هو الشطر الأول من قصة نجاح ربة البيت في مهامها.. فماذا عن الشطر التالي؟
* الأم الناجحة في بيتها هي امرأة رومانسية بعض الشيء ومنظمة ومعطاءة في كلِّ شيء، وليست امرأة عشوائية أو متخلفة.
* إنها تحبُّ أن تضع لمسة جمال ورشاقة على أثاث البيت وترتيبه وتنظيفه.
* إنها تحبُّ أن تقدِّم الطعام الصحي السليم الذي يقوي الأجساد وينعش الروح.
* إنها تهتم بتعليم صغارها النظام، والعناية الشخصية، والتعاون، والاحترام معها ومع والدهم والمدرسة والجيران.

ارجوكِ اجتنبي هذه الأخطاء الصغيرة:

من حبات الرمل الصغيرة تتكون الجبال.. ومن قطرات الماء الساقطة تتكون الجداول والأنهار والبحيرات والبحار.

وحيث إن هذه الأخطاء الصغيرة -الكبيرة- متكررة ومتواجدة في كثير من النساء اللاتي صدمتهن ورقة الطلاق وصرخن وتعجبن قائلات: ماذا دهى زوجي ليفعل هذا السوء وهذه المخاطرة؟!

والإجابة هي أنكِ كنت واحدة من هؤلاء:

١- الزوجة الكسولة وغير المنظمة [الفوضوية]:

وهي امرأة تتميز بأنها تحافظ على أنوثتها وجاذبيتها، فترفض أن تنظف وترتب البيت؛ لأنها ليست خادمة!! وإن أحضر زوجها لها مَن تقوم بهذه المهمة عاملتها بغلظة وجفاء حتي تجبرها على الفرار وترفض المعاونة والخدمة في هذه الدار.

وليت الأمر يتوقف عندها، بل إنه يتجاوزها ويظهر على أولادها؛ إذ يكونون نسخة أخرى منها أكثر فوضوية بطبيعة الحال وأشد كسلاً وتراخيًا.

٢- المرأة النكدية [المشاكسة]:

هي امرأة تحاول باستمرار أن تقنع زوجها بأن أفكاره خاطئة وطلباته لا لزوم لها، ومن ثم فإن الجواب العملي لطلباته هو الإلغاء أو الإرجاء.

وتقول: إن ما يحدث لها من آلام أو تكاسل أو فوضوية ليس نتاجًا لشخصيتها الرديئة، ولكنها نتاج سلوكه، فهي ترد على طريقته المستفزة -كما تدعي- بطريقة أكثر استفزازًا.. وهي تمتدح أزواج صديقاتها



وجاراتها وتتمنى أن يكون زوجها مثلهم.

٣- الزوجة العصبية:

وهي تعني ذلك الصنف السريع الغضب والاستثارة لأتفه الأسباب ولأطول وقت ممكن.. إنها ترغي وتزبد وتبرق وتمطر مطر السوء، وتلطم وجهها وقد تشق ثيابها، وتلعن حظها إذا ما تأجل أو ألغي طلبها من أبنائها أو زوجها.

٤- الزوجة الغيورة:

هي امرأة لا تثق بنفسها ولا قدراتها.. وتشك كثيرًا في سلوك زوجها أو صديقاتها.. وتتهم الناس بغير دليل.. وتسيء الظن بهم بسرعة لمجرد أن تقرأ قصة أو تسمع حكاية عن خيانة الأزواج للزوجات وعلاقاتهم غير المشروعة.

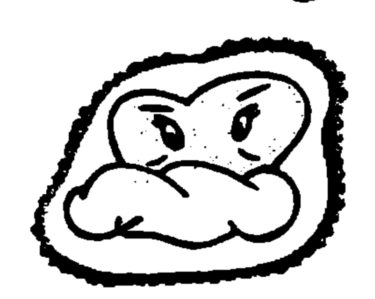
ورغم أن الغيرة تعني حب المرأة للزوج وخوفها عليه وحرصها على بيت الزوجية، إلا أن الكثير من الغيرة الجاهلة تعمل عمل الطوفان والسيل الأعمى، الذي يكتسح كل ما يعترض طريقه دون شفقة أو رحمة.

٥- الزوجة العدوانية:

بالرغم من أنها بلا رسالة وبلا جهاد وبلا عمل جيد أو رائع وبلا قتال في ميدان الحياة، إلا أنها تظن أن الأعباء التي على كتفيها لتنوء بالعصبة أولي القوة من الرجال!!

تلوم الآخرين، وتتهمهم بالغباء والكراهية لها، والعدوانية، بغير دليل إلا ظنها السيئ.. ودائمًا تفتعل الشجار والخصام مع كلِّ مَن هو قريب منها.

لا تسامح أحدًا إنْ أساء أو مازحها بما لا تحب.. ترد الكلمة بعشرات الكلمات والطلقة بثلاثين طلقة، وكأنها مدفع رشاش.



وجه زوجها مكظوم.. وخادمها مهموم وحق أولادها مهضوم.. ليل زوجها نهار ونهاره ليل من كثرة ما تحدثه من إزعاج.

٢- حتى لا تقولي: «زوجي خرج ولم يعد»:

تتعجب بعض الزوجات أن بعد سنوات طويلة من الزواج قد خرج زوجها صباح ذات يوم أو مسائه ولم يعد!! ثم يأتيها الخبر بعد ذلك أنه قد تزوَّج بأخرى!! أو هاجر إلى دولة أجنبية!! أو يأتيها الخبر من رجل شرطة يحمل ورقة طلاق!! أو يأتيها نبأ بعد سنوات من مشرحة الأموات بخبر وفاته، وضرورة الحضور لاستلام رفاته أو جثمانه.

وقد يضرب أهل الزوجة أياديهم كفًّا بكف.. يقولون: ما أفظعه!! ما أقبحه!! ما أغدره من زوج!! بعد كل هذه العشرة يهجر ابنتنا وأولادها هكذا؟! وربما يقول أحدهم: واحسرتاه، ذهب الوفاء ولم يعد!!

ولو تعقل أحدهم قليلاً وسأل قريبته أو ابنته كما سأل أب حكيم ابنته ذات يوم: أي بنية، أصدقيني القول ماذا فعلت مع زوجكِ؟

كيف كانت حياتكما؟ هل كان هناك تفاهم عقلي؟ هل استمر التعاطف النفسي؟ أم كل شيء كان في حالة نضوب وجفاف واضمحلال؟!

الزوج إنسان وكيان قبل أن يكون زوجًا وأبًا، له احتياجات وطلبات ورغبات، حيثما وجدها استقر إلى جوارها كما تستقر راحة البدوي بجوار بئر ماء وعشب!! فإذا نضب الماء وجفَّ العشب أو انتهى رحل العربي البدوي يبحث عن مصدر ماء وطعام لنفسه ولبعيره وأغنامه!!

وحنان المرأة وعطفها مثل النهر يجب أن يظل متواصل العطاء ولا يجف.. وقد يتناقص مياهه أحيانًا، ولكنه أبدًا لا ينضب.

ومهما جاء الأبناء أو الأقارب أو الجيران أو زميلات العمل ونال كل منهم نصيبه من العطف والحنان والاهتمام يجب أن يظل نصيب الزوج وافرًا لا ينتقص، والتعاطف النفسي للزوجة تجاه الزوج مثل العشب الذي تحتاج إليه الدابة لتقوى على السير والعطاء والحياة، فما قيمة الحياة بدون إحساس نبيل بجمالها وأهميتها؟ وكيف يتسنى للسيارة السير بغير بنزين أو وقود؟!

لذلك فإن هروب الرجل من زوجته ذات يوم يعني إماطة اللثام

عن حياة فاترة مملة خالية من المتعة والانجذاب والراحة.

والسر وراء هذا الإحساس غالبًا ما تكون لزوجة هي مصدره، والسؤال كيف لزوجها؟ وأيضًا انصرافها عنه بالاهتمام بأولادها أو بعملها أو بمرضاها أو زوارها أو أهلها المرضى والمسنين أو المتفرجين ومحبي الرحلات والتنقلات، وقد يكون السبب أيضًا هو رتابة الحياة الزوجية معًا!!

نفس الوجوه.. نفس الكلمات.. نفس الأسئلة والأجوبة.. نفس الاستفزازات والشكوى والتأوهات.

وقد يرى أن أثاث بيته وترتيبه هو لم يتغير منذ عشرين سنة!!

لون الطلاء لم يتغير.. نفس الأنتريه وغرفة النوم.. نفس الشباك المتسخ القذر.. والحمام الضيق.. والصنبور غير المحكم الذي يرشح منه الماء ليلاً ونهارًا.. كلُّ هذا يحدث في بيته، بينما منازل أصحابه قد تغيَّرت وعناوينها كذلك.. واتسعت شققهم الجديدة وطليت بألوان سعيدة وأثاث البيت تجدد.. حتى البسمات وطريقة ارتداء الملابس والأذواق ورائحة العطور وطريقة الحديث تغيَّرت.

فإن قال الزوج الغائب حاليًا والمجهد دائمًا وسابقًا -إحساسه لزوجته وإعجابه بما صنع أصحابه.. قالت له: «عيب يا راجل اختشي... لقد كبرنا على هذه المسخرة.. من فات قديمه تاه!!».. كلُّ شيء عندنا له ذكريات يجب ألا نفرط فيها مهما كان الأمر!! لن أغير



مسكني، ولن أبيع أثاث بيتي الذي اشتراه أبي لي وزوجني عليه، لن أغيره.

وتظن هذه الزوجة أن أسلوبها الجامد وشكلها الثابت وطريقتها في تصفيف شعرها وترتيب بيتها وقلة عنايتها بنفسها وتدليل زوجها لن تصيب زوجها بالملل والضيق!! وهيهات هيهات أن يكون الأمر كذلك.

إنَّ الفصول أربعة في العام الواحد.. والسنة اثنا عشر شهرًا.. والأسبوع سبعة أيام.. والتغيُّر سنة من سنن الله.. وكما أن هناك ليلاً.. هناك نهار، وهناك صيف شديد الحرارة، وهناك شتاء قارس البرودة، وهناك الوسط والاعتدال في المناخ في الربيع والخريف.. فهل تدرك الآن الزوجات اللاتي فرَّ منهن أزواجهن ولا يعرف أماكنهم الجديدة التي استقروا فيه -السر وراء ذلك؟ إنه غباء المرأة وتحجر عقلها وبرودة إحساسها وسذاجة تفكيرها التي تقول: لا للتغيير.. لا للتجديد.. لا للمزاح والتدليل للزوج.. لا للملاطفة.

عزيزتي المرأة!! هل عرفت الآن لماذا يهرب الأزواج أحيانًا من بيوتهم، ويأخذ كل منهم لقبًا جديدًا هو: خرج ولم يعد!!

حتى لا تقولي:

زوجي لديه ضعف جنسي ليس له علاج!!

من المألوف أن تشكو بعض النساء من أن أزواجهن المسنين لديهم

عنة!! والعنة هنا معناها ضعف في أداء الوظيفة الجنسية.

ولكن من غير المألوف أن تشكو زوجات صغيرات في السن من نفس الشكوى وأزواجهن لا يزالون في مقتبل الشباب.

وبعض الزوجات يشكين من أن أزواجهن في الفترة الأولى من الزواج كان لديهم نهم جنسي لا يشبع.. ثم انقلب الحال تمامًا فأصبحوا عاجزين، بينما رغبات نسائهن لا تموت ولا تشبع!! فكيف حدث هذا؟ وما السر وراءه؟

والإجابة عن هذا السؤال يجب أن تكون بعد إجراء فحص دقيق واستكمال المعلومات والحصول على إجابات لعدة أسئلة توجه كل من الزوج والزوجة على حدة؛ لأنه أحيانًا قد يخجل أحد الطرفين أن يعترف بالحقيقة أمام شريك حياته، وربما كان في هذه الإجابة الحل الشافي لهذه المشكلة.

والآن ما أسباب العنة؟

يقول المختصون: هناك أسباب عضوية لهذه المشكلة وأسباب نفسية وأخرى اجتماعية.

والأسباب العضوية تكمن في وجود ورم في العمود الفقري أو كيس دهني أو تجمع دموي ضاغط على الأعصاب، أو يكون هناك التهاب في الأعصاب نتيجة الإصابة بالميكروبات والفيروسات أو مضاعفات مرضى السكري.. أو يكون هناك قصور في الدورة الدموية



بشكل عام نتيجة انقباض في الأوعية الدموية أو تصلب الشرايين أو حدوث جلطة وغيرها.

والأسباب النفسية منها ما يعود للرجل، ومنها ما يعود للمرأة:

أولاً: الرجال

- كثرة الضغوط والمشاكل الاجتماعية التي تواجه الزوج.
- العجز المالي المستمر أو المؤقت ووجود ديون يجب سدادها.
- شعور الرجل بالضعف أو النقص أمام زوجته الأرقى علميًّا أو ماليًّا أو اجتماعيًّا وعدم إحساسه بالتكافؤ.
- السمنة الشديدة أو الهزال الشديد.
- جهل الزوج بالعلاقة الجنسية الصحيحة.
- الإصابة بالأمراض النفسية كالاكتئاب أو الأمراض العقلية كالانفصام.
- الشيخوخة.
- وجود عقدة نفسية في زمن الطفولة أو المراهقة.
- الانحراف الجنسي.

ثانيًا: المرأة

- جهل المرأة بالعلاقة الجنسية ونفورها منها بطريقة مستمرة.
- نفور المرأة من العلاقة الجنسية، وإشعار الرجل بأنه حيوان

وغير سوي في طلبه أو ممارسته.

- ✍ قذارة المرأة ووجود رائحة كريهة من جسدها أو فمها أو فرجها أو ثيابها.
- ✍ كثرة انتقاد المرأة لطريقة الرجل في الممارسة وتوجيهه قبل وأثناء وبعد الممارسة.
- ✍ اهتمام المرأة بأولادها وعملها وإهمالها لتدليل زوجها وملاطفته.
- ✍ كثرة طلبات المرأة المالية لزوجها قبل أو أثناء الجماع.
- ✍ جرح المرأة لكرامة الزوج وتعييره بالعجز والقصور.
- ✍ إظهار الشفقة على الزوج حين يفشل أو يعجز عن إتمام ما بدأ.
- ✍ استفزاز الزوج حين يعود من العمل واختلاق النكد.
- ✍ ارتداء ثياب داخلية غير نظيفة وغير جذابة كالتي ترتديها العجائز والأمهات.
- ✍ المبالغة في التمنُّع والتهرُّب حتى يمل الزوج وينام.
- ✍ محادثة الزوج بلغة الأمر والنهي كما كانت تصنع أمه.
- ✍ الزوجة المتسلطة أو سليطة اللسان.
- ✍ الزوجة الباردة جنسيًا.
- ✍ وجود عقدة نفسية منذ الطفولة أو المراهقة.

الظروف الاجتماعية:

١- ضيق المسكن ونوم الأطفال الصغار مع آبائهم وأمهاتهم في نفس الغرفة.

٢- وجود الجد أو الجدة في البيت باستمرار مع الزوجين.

٣- وجود مشاكل أسرية بين الزوج وأهل زوجته أو العكس.

٤- انهيار المنزل والإقامة في مسكن غير ملائم.

٥- عدم الشعور بالأمن والاستقرار في السكن.

وهكذا تتعدد الأسباب وتتنوع.. وقديمًا قالوا: إذا عرف السبب زال العجب، لذلك عزيزتي الزوجة ابحثي مع زوجك عن سر عدم وجود متعة بينك وبين زوجك، كما كان من قبل.. ناقشي الأمر معه بصراحة وبلا خجل، فلا حياء في الدين، ولا حياء في طرح موضوع حيوي يهم كلاً منكما.. واستشيري طبيبًا متخصصًا في الأمراض الجنسية أو النفسية، واحذري الدجالين والنصابين والمرتزقة الذين يدعون أن العمل والسحر والجان هم السبب وحدهم وراء مشكلتكم، وأنهم قادرون على علاجكم، فالعنة داء لها دواء بإذن الله تعالى عند أهل الخبرة والاختصاص.



كيف تسعدين زوجك أثناء حملكِ؟!

أولاً: احذري الحمل الكاذب

عزيزتي المرأة.. إنَّ من أسباب سعادة الزوج الكبرى هو توقعه أن يكون أبًا مسئولاً بعد تسعة شهور من الحمل.

وقد تتعجل المرأة الزمن وتحاول أن تحقق حلم زوجها، فتعلن أنها حامل، وأن شهيتها للطعام قد قلت، وأنها تريد أن تتقيأ في الصباح، وأيضًا خلال النهار عدة مرات، وهذا ما يطلق عليه الناس بوادر الحمل أو «الوحم».

وبدلاً من أن تقوم المرأة بزيارة الطبيب وإجراء التحليل اللازم الذي يؤكد صحة الحمل أو عدمه، فإنها تكتفي بالأعراض وتأكيد أمها وجارتها وأختها لها بأنها حامل.

ومن المؤلم أحيانًا أن يتصادف ذهاب المرأة لطبيب قليل الخبرة فيؤكد لها ظنها، ويضاعف لها إحساسها، وفي الموعد المحدد تتلاشى كل الأوهام وتتبخر ويظهر ما خفي، وتأتي الحقيقة المرة فاضحة وقاتلة: (الحمل كاذب!!).. ومن هنا نهمس في أذنك سيدتي: بقدر ما يسعد نبأ الحمل قلب الزوج، فإن كذبه يؤلم ويوجع قلبه كثيرًا، لذلك مزيدًا من الصبر والأمل في فضل الله -تعالى- وعطائه، ولكلِّ شيء زمان وأوان.

ثانيًا: كيف تتصرفين وتتعاملين مع زوجك وأنت حامل بصدق؟

ونوع آخر من النساء يزور الأطباء بكثرة من أجل أن تحمل، وعندما تأتي البشائر المؤكدة لصحة الحمل (فحص أخصائي نساء وولادة وتحاليل معملية)، فإن هذه المرأة تسارع بتغيير طبيعتها المرحة وبشاشتها وحسن تعاملها وسرعة تجاوبها مع أوامر زوجها وطلباته إلى العكس تمامًا.. فتبدو مقطبة الجبين كثيرة الشكوى والتألم والتقيؤ أمام الزوج حتى يكره هذا المنظر وينهض قبل أن يكمل الطعام.

عزيزتي الزوجة الحامل:

الحمل ليس مرضًا كما تظنين وتعتقدين، ومن ثم لا يحق لك أن تتعاملي معه كعلة وتضجين بالشكوى وتتحججين بالمرض.

الحمل فترة يحدث فيها تغيرات فسيولوجية ومزاجية، ولكن النساء الذكيات الواعيات يجعلن هذه الفترة تمر بسلام ويطلبن المعونة الطبية في الوقت الملائم إذا تطلب الأمر لتوقف ظاهرة القيء المستمرة والمفاجئة والتألم الشديد، ونأخذ النصيحة من الطبيب والإرشاد وننفذه.

عزيزتي المرأة الحامل:

هناك نصائح هامة للتغلب على آلامك والمعاناة وتجعلك سعيدة ومستمتعة بالحياة الزوجية رغم حملك وألمك وهي:

- احذري الإمساك أو الإسهال.
- احذري تناول أي أدوية أثناء حملك دون استشارة طبية حتى

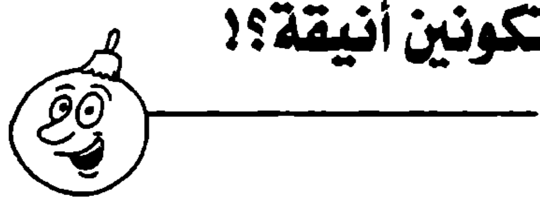
ولو كان هذا الدواء معتادة عليه ويسكن الألم؛ لأن الكثير من الأدوية يضر الجنين أو أمه أو الاثنين معًا.

- تجنبي الإفراط في شرب الشاي والقهوة وتوقفي عن التدخين تمامًا إنْ كنت مدخنة.
- تناولي الطعام الصحي والغني والخفيف عدة مرات بدلاً من ثلاث وجبات رحمةً بمعدتك وأمعائك.
- تجنبي السهر والسفر المرهق بالسيارة وفي الطرق غير الممهدة.
- تجنبي الملابس الضيقة (الداخلية والخارجية) والأحذية الضيقة ذات الكعب العالي، وأفضل شيء هو الملابس الفضفاضة المريحة والحذاء ذو الكعب المنخفض.
- احذري أيضًا الدش المهبلي والتعرض لتيارات الهواء الباردة.
- اهتمي كثيرًا بنظافتك الشخصية مثلما كنت تفعلين، فالرائحة الكريهة تنفر الزوج قبل وأثناء وبعد الحمل، وليس أثناء الحمل فقط.
- تجنبي الجماع العنيف والمجهود العضلي الشديد.
- تجنبي صبغ الشعر والمكياج المؤذي أثناء حملك.
- عليك بالاعتدال في الطعام والشراب والسهر والنوم والانفعال والوقوف الكثير.

- أكثري من شرب اللبن وتناول الطعام المغذي المفيد.
- تجنبي الإفراط في تناول المياه الغازية الباردة.
- تجنبي الإفراط في تناول المخللات والمواد الحريقة واللحوم الدسمة.
- حافظي على صحة أسنانك وجمالها لتجعلي رائحة فمك طيبة وتمنعين التسوس والتهاب اللثة والنزيف الفمي.



كيف تكونين أنيقة؟!



شعرك:

هل شعرك مرتب دائمًا أم تقتبسين أفكارك من عش الدجاج؟! لِمَ لا تجربي تغيير تسريحتك بالكامل، فإذا لم تجذب أحدًا لحد الآن.. فهي تسريحة غير ناجحة.. حسنًا لا تحاولي ذلك لوحدك، اذهبي إلى خبيرة تصفيف الشعر، واطلبي مساعدتها في اختيار لون وقصة شعر جديدتين تغيران من شكلكِ تمامًا.. لا تخافي المجازفة.. التغيير مفيد وجيد لكِ ولشعركِ أيضًا.

الثقة بالنفس:

وهذا أكثر أهمية من شعركِ أو ملابسكِ.. فالثقة بالنفس ليست ميزة الشخصية الجذابة فقط، لكنها شعركِ وخزانة ثيابكِ والاعتناء بنظافتكِ الشخصية بأن تكون الثقة مشكلة بالنسبة لك.. التكلم كثيرًا، لكن إذا كان هناك موضوع يثير اهتمامه فلِمَ لا تتحدثي عنه بصوت واضح ومسموع.. عندها حتمًا سيراكِ ويسمعكِ ويعرف بأنكِ موجودة!!

وهذه بعض الهمسات التي تجعلكِ أكثر أناقة:

جمالك لا يعتمد فقط على رشاقتك، ولكنه يحتاج إلى الأناقة التي تؤكد هذا الجمال وتبرزه.

وألف باء الأناقة تتطلب منك معرفة مواطن عيوب جسمك، ثم الأسلوب الصحيح لإخفائها، وبذلك لا يظهر منكِ إلا كل جميل متناسق.

١- إذا كنتِ قصيرة القامة.. فيناسبك ارتداء الفستان أكثر من الجيبة والبلوزة؛ لأنهما يبرزان قصر قامتك، بينما يضفي الفستان عليك مزيدًا من الطول لا سيما إذا كان من لون واحد.

٢- كما ينصحكِ مصممو الأزياء باختيار الأقمشة ذات الخطوط الطولية، وتجنب الأقمشة ذات الخطوط العرضية؛ لأنها تظهركِ أقل طولاً.

٣- إذا كانت بشرتك سمراء.. فاختاري لثيابكِ الألوان الفاتحة؛ لأنها تتناسب مع بشرتكِ، وتضفي عليكِ إشراقًا وجاذبيةً.

٤- إذا كان قوامكِ ممتلئًا.. فتجنبي اختيار الأقمشة المطبوعة بوحدات كبيرة على شكل مربعات كبيرة؛ لأنها تضفي على الجسم مزيدًا من الضخامة، وبالتالي تظهركِ أكثر امتلاءً في أعين الآخرين.

٥- وينصحكِ المختصون باختيار الألوان الغامقة بعض الشيء، فهي تظهركِ أكثر نحافةً، وإذا كنتِ ممتلئة وذات بشرة سمراء في نفس الوقت.. فيمكنك استعمال ياقة من اللون الأبيض أو لون فاتح ينسجم مع لون البشرة.

٦- إذا كان صدرك ممتلئًا.. فلا ترتدي الملابس الضيقة ذات القصات الكثيرة.

٧- إذا كانت الأرداف ممتلئة.. فراعي أن تكون الجيبة أو الجزء الأسفل من الفستان بسيطًا وبدون تعقيدات في قصته.

٨- إذا كنتِ ممتلئة القوام وقصيرة القامة.. فتجنبي ارتداء الكعب العالي المبالغ فيه؛ لأنه يظهر حجم الجسم، وكأنه غير متناسق، وأكثر ما يناسبكِ هو الكعب متوسط الارتفاع.

٩- إذا كنتِ طويلة جدًّا.. فاستعملي الأقمشة ذات الخطوط العرضية، فهي كفيلة بأن تظهركِ أقل طولاً، كما يمكنكِ أيضًا ارتداء الجيبة والبلوزة على أن يكون لونهما مختلف.

١٠- إذا كانت ذراعاكِ نحيفتين بدرجة واضحة.. فلا ترتدي فستانًا بأكمام قصيرة، بل يمكنك اختيار الأكمام الواسعة، [illegible]

١١- في حالة ما إذا كان العنق قصيرًا.. فاختاري فتحة العنق [illegible] تظهر الرقبة أكثر طولاً.

كيف تكونين أنيقة بحسب شكل جسمك؟!

إليك نصائح عديدة تساعدك في اختيار الملابس الملائمة بحسب صفات جسمك وطولك، وأيضًا نوعية الإكسسوارات التي تلائمكِ، وننصحك بأن تتبعي هذه النصائح لتكوني أكثر جمالاً وجاذبيةً.. ولكِ الاختيار:

صاحبة الطول القصير والجسم النحيل:

تعاني هذه المرأة من القصر الزائد فهي تحاول إظهار جسمها أكثر

طولاً.. فمن الضروري استخدام الخطوط الطولية لإعطائها إيحاء بالطول، كما عليها الابتعاد عن الملابس التالية:

* الملابس التي تتكون من قطعتين مختلفتين في اللون.
* الإكسسوارات الضخمة والطويلة والأكوال العريضة.
* الجاكت الواسع الذي يساعد في تقسيم الطول مما يجعل الجسم يبدو أقصر من الواقع.

كما يجب عليها ارتداء:

* القصات الطويلة كالبرنسيس.
* فساتين من لون واحد؛ لأن ذلك يعطي إيحاء بالطول.
* الأقمشة السميكة.
* الملابس ذات الألوان الزاهية.

صاحبة الطول القصير والجسم الممتلئ:

هذه المرأة يجب أن تراعي ما يظهرها أكثر طولاً وأكثر رشاقةً، وبالتالي عليها الابتعاد عن الملابس التي تتكون من قطعتين مختلفتين في اللون مثلاً:

- الفساتين الواسعة أو الكلوش.
- الشعر الطويل المنسدل.
- الجاكيت الواسع.

- الأقمشة السميكة.
- الأقمشة ذات النقوش الكبيرة.
- الأقمشة المقلمة عرضيًّا.
- الزخرفة الكثيرة والألوان المتداخلة.

كما يجب عليها أن ترتدي:

- القصات الطويلة كالبرنسيس
- الإكسسوارات والحقائب المتوسطة الطول.
- الأقمشة المقلمة طوليًّا بخطوط عريضة.

صاحبة الطول الطويل والجسم النحيل:

هذه المرأة تحاول إبعاد النظر عن طولها إذن من الضروري التركيز على استخدام الخطوط العريضة لتقلل من حدة الطول.. إذن يجب أن تبتعدي عن:

- الخطوط الطولية؛ لأن ذلك يزيد من إظهار الطول أكثر من اللازم.
- الأقمشة المقلمة بتقليمات عريضة.
- استخدام الملابس المفتوحة من الأمام.
- استخدام موديلات البرنسيس.

كما يجب عليها أن ترتدي:

- الملابس ذات القصات الأفقية.
- الملابس ذات الجيوب الكبيرة.

- المو ديلات التي تحدد خط الوسط.
- الموديلات التي تحتوى قصات في خط الوسط
- الأحزمة العريضة وبلون مخالف.
- الأقمشة اللامعة والبلورية.
- الأقمشة المقلمة بالعرض.
- التقليات العريضة.
- الإكسسوارات الملونة.
- اختلاف الألوان بين جزئي الملبس.

صاحبة الطول الطويل والجسم الممتلئ:

يجب أن تتجنب:

- الخطوط الأفقية مثل السفرة والوسط.
- الملابس الملتصقة بالجسم.
- الألوان الفاتحة أو الزاهية.
- الأقمشة اللامعة؛ حيث إنها تعكس الضوء.. فتعطي تأثيرًا بالاتساع والزيادة في حجم الجسم.
- الأقمشة المنقوشة برسومات كبيرة أو مقلمة بخطوط عريضة.
- الأحزمة العريضة.
- الجيوب الكبيرة والإكسسوارات الضخمة.



- وعليها أن تقتني ما يناسبها مثل:
- الملابس التي تتميز بقصات طولية؛ لأنها تقلل من حجم الجسم الطبيعي.
- الألوان الفاتحة والهادئة.
- الأقمشة المرنة واللينة.
- الملابس المزخرفة بزخارف غير واضحة والمقلمة طوليًّا بخطوط رفيعة.
- الإكسسوارات والتطريز الناعم غير الصارخ.

صاحبة الطول المتوسط والجسم النحيل:

يجب أن تتجنب:

- الملابس الملتصقة على الجسم.
- الأقمشة السميكة
- الملابس ذات الفتحات الكبيرة.

ويجب أن ترتدي:

- القصات على الصدر كي تزيد الإحساس بالامتلاء.
- الإشاربات الطويلة حول العنق.

صاحبة الطول المتوسط والجسم الممتلئ:

هذا الجسم يجب أن تبتعد صاحبته عن:

- الثياب الضيقة جدًّا.

* الإكسسوارات الصغيرة والحقائب صغيرة الحجم.
* الأقمشة ذات الرسوم الكبيرة.
* الجيوب الكبيرة.
* الخطوط المنحنية التي تعطي إحساس بالامتلاء.

كما يناسبها:

* الملابس الطولية نوعًا ما ذات الأكمام.
* الملابس التي تتكون من قطعتين.
* الألوان الفاتحة.



كيف
تهتمي بنفسكِ أولاً؟!

عندما يدرس الباحثون أول طلب يطلبه الرجل في امرأته، فإنهم يجدون أنه الجمال!! جمال الوجه وجمال الجسم وجمال الروح وجمال العقل.

ولكل جمال معاييره ومعجبوه والباحثون عنه.. وكذلك طرق تحسينه وصقله، وكل النساء جميلات -رغم قبح بعضهن- بطريقة أو بأخرى، ولا يوجد في العالم امرأة قبيحة، ولكن توجد امرأة لا تعرف كيف تظهر جمالها.. فلكل امرأة وجه تتناسب معه تسريحة معينة للشعر.. وألوان معينة للثياب ورسم الخطوط فيها، فإن أحسنت المرأة الاختيار المناسب ظهرت محاسن الوجه والجسد، وإن أخطأت الانتقاء برزت عيوب الوجه والجسد وتجسدت بشكل أوضح.. فالخطوط الطويلة تخفض سمنة النساء والألوان الداكنة كذلك، والخطوط العرضية تبرز سمنة النساء، وكذلك الألوان الفاتحة.

والمرأة القصيرة قامتها تلائمها الثياب ذات الخطوط الطويلة لتعالج قصرها، بينما المرأة الطويلة قامتها يستحسن أن ترتدي ثوبًا ذا خطوط عرضية لتبدو أقصر قليلاً.

وإذا كانت المرأة قادرة على أن تعطي انطباعًا أوليًّا وجيدًا عن خفة

دمها وروحها وروعة ذوقها.. فعليها أن تبدو في أفضل مظهر جذاب أمام زوجها.

وهناك أشياء كثيرة جميلة في العالم يمكن أن تضفي لمسة تميز وإعجاب وهي أرخص من جميع أدوات الزينة وأجرة الكوافير.. وهي أغلى ثمنًا وقدرًا من جميع الحلي والقلادات التي تزين وجه المرأة وعنقها وصدرها.. إنها البسمة الحلوة.. والكلمة الطيبة، وكم من النساء يصنعن ذلك؟ وكم مرة في اليوم تبتسم ربة البيت وهي توقظ النيام وتطعم الجوعان وتستقبل الوافدين من كلِّ مكان؟

يقول العلماء: إنَّ البسمة الجميلة تحتاج إلى عضلات قليلة تنقبض في الوجه لترسمها، بينما العبوس وكآبة المنظر تحتاج إلى عضلات أكثر (أضعاف ما قد سبق) لترسم الغضب أو الحزن على وجه صاحبتها.

ولقد شكا رجل من سوء منظر زوجته في الصباح الباكر؛ حيث تبدو في منظر مرعب كئيب، وكأنه وجه شيطاني ذو شعر أشعث أغبر وثياب غير مهندمة، كما أنها تصر على أن تتناول فطورها مع زوجها وأولادها دون أي محاولة لإصلاح ما أفسده النوم، ولا عذر لسيدة البيت ولا حجة أنها لم تنم جيدًا أو كانت مشغولة البال، وكان لديها أعمال منزلية كثيرة.

ليت كل الأمهات والزوجات يتأملن وجوههن في المرآة قبل فتح باب غرفة النوم الموصد، ويمنحن أنفسهن خمس أو عشر دقائق يغيرن

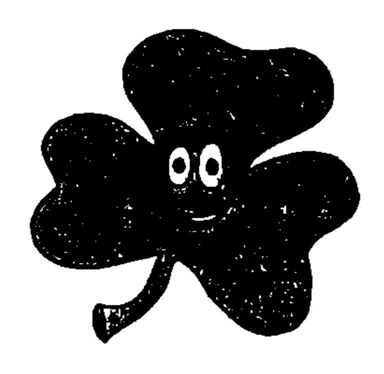
فيها الثياب، ويمشطن شعورهن.. فالصباح المشرق يحتاج إلى وجه امرأة مشرقة، أليس كذلك؟!

إنَّ عمر الخيل والأغنام يحدد من أسنانها، وعمر المرأة يحدد من تجاعيد الوجه والرقبة.. فهل تعتني المرأة بنظافة شعرها ووجهها ورقبتها ويديها وأسنانها لتبدو أمام زوجها أصغر من الحقيقة، وأجمل من الواقع؟

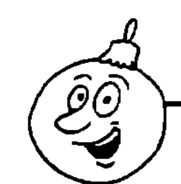
*** ما أجمل طريق للجمال والرشاقة؟**

إنه الصحة السليمة والعناية بها والمحافظة عليها من الأمراض، والكريمات والميك آب الكثيف الدهني ذو الألوان والأصباغ الصناعية التي تسد مسام الجلد، وتجعله يشيخ قبل الأوان، وتجنب تناول المواد الدهنية والنشوية بكثرة.

والرجل لا يمكنه التسامح في عيوب الزوجة التي تظهر بعد الزواج، وبوسع كل امرأة أن تهون كبار الصعاب التي تلقاها الأسرة في البيت وخارجه ومن ثم تطيب لها المعيشة.. وبإمكانها أن تهول صغار المشاكل وتصنع من (الحبة قبة) فتفسد طعم الحياة الجميل.



كيف تجعلين حياتك الزوجية شهر عسل دائم؟!



عزيزتي الزوجة تقول بعض حقائق الحياة:

إنَّ مَن تقدر على التعامُل الحسن مع زوجها تحسن التعامُل مع الآخرين والناس أجمعين، والعكس صحيح.. وإن نجاح الزواج أو فشله يقع في المقام الأول على الزوجة قبل أن يقع على أي طرف آخر.

وهناك أربعة أشياء لا تتغيَّر مع تغيُّر الفصول هي الشمس والقمر والنجوم والزوج، بينما الزوجة تتغيَّر من أول يوم عقد الزواج.. فتصبح امرأة بعد أن كانت آنسة، وتصبح زوجة بعد أن كانت عانسًا، وتصبح أمًّا بعد أن كانت وحيدة، وتصبح راعية مسئولة عن زوج وأولاد بعد أن كانت طالبة أو فتاة مسئولاً عنها أب وأم وإخوة؛ لذا عزيزتي الزوجة: انظري وتأملي قليلاً قبل أن تتكلَّمي مع زوجكِ ومع الناس، فكِّري كثيرًا قبل أن تحكمي.. فهناك فروق جوهرية بين نظرة كل من الرجل والمرأة للزواج.. فغاية كل امرأة الزواج.. وغاية كل رجل النجاح في عمله.

وواجب المرأة الأول في البيت إسعاد الزوج وإشعاره بقيمته وتحفيزه للقيام بأفضل الأعمال، ولكن قليلاً من النساء مَن يفهمن وأقل منهن مَن يفعلن، وكثير من النساء من يفعلن النقيض عن طريق التطرُّف في أداء الواجب من خلال الإهمال أو الإكثار من الدلال.

ولكـي تحسـن المـرأة في عملـها وتـريح رضـاء زوجهـا عليهـا أن تتسلح بالآتي:

بالمعرفة.. بالسياسة.. بالصبر.. بالمرونة، وكل واحد منها يحتاج إلى دراسة وإتقان.. إن السبب الغالب لكثرة المشاكل ووجود رغبة في الانفصال أو الطلاق يعود إلى سبب جوهري هو قلة الفهم أو سوء الفهم للطرف الآخر.

ولا تخلو حياة زوجية من متاعب أيًّا كانت، فالحياة مسلسل من المفاجآت والمواقف السارة والمحزنة، وتتباين وجهات النظر عادة تجاه الموقف نفسه، وفي الأمثال يقولون: «شيء واحد تطلبه وتتمناه كل امرأة وهو الزواج.. وبعد الزواج تطلب المرأة كل شيء».

إنَّ شهر العسل يمكن أن يقصر أو يطول حسب رغبة المرأة وفعلها، فقد يستمر العسل ثلاثين يومًا أو أسبوعًا فقط أو عدة أيام، وقد يستمر سنوات أو يطول حتى نهاية العمر، والعسل يعني التفاهُم والمودة والحب والرحمة القائمة على المرونة.

إنَّ الزهور التي تتجمع من هنا وهناك لتوضع إلى جوار العريس وعروسه ليلة العرس بعد ساعات تضمر وتذبل ولا يتبقى إلا الشوك والفروع الخضراء، والسعادة الزوجية يجب ألا تكون مثل هذه الزهور التي تسقط بعد ساعات، ولكن يجب أن تكون مثل

الجذور والسيقان التي يخرج زهرها كل يوم، وتتفتح براعمها ليشم الناس جمال رائحتها مثل الفل والياسمين.

والمرونة التي نعنيها هنا هي القدرة على التكيُّف مع ظروف عمل الزوج ومكان إقامته، فإن كانت الفتاة قد تربت في مكان معين (قرية أو مدينة مثلاً) وكان زوجها يعيش مع أسرته في مكان مغاير تمامًا لقريتها أو مدينتها وجب على الزوجة ألا ترفض الذهاب إلى هناك بحجة أنها لا تستغنى عن أهلها أو مسقط رأسها، ويجب أيضًا أن تذهب إلى هناك وهي راضية وغير ساخطة حتى لا تتحول الحياة الزوجية إلى عذاب مقيم.

نعم إنَّ لمسقط الرأس مكانة ولذكريات الطفولة وعبثها ركنًا في القلب ولأصدقاء المرء القدامى اشتياقًا ووجودًا.. ولكن كل هذا يعتبر في سجل الماضي الذي ولى، ولكن الحاضر شيء آخر مختلف.. الحاضر يعني الزوج وعمله وأهله وأصدقاءه وجيرانه والأبناء الذين سيأتون من الزوج وطريقة تربيتهم وتعليمهم.

وتقول السيدة (دوروثي كارينجي) في كتابها «ادفعي زوجكِ إلى النجاح» عدة وصايا هامة لكل امرأة تنتزع من محيط أهلها وتنتقل إلى محيط آخر جديد عليها:

«إن البيت السعيد هو وليد الحب والفهم والدفء والقدرة على استخلاص أقصى متعة من كلِّ موقف طارئ».

لذلك يا سيدتي اجعلي هذه المقترحات الأربعة نصب عينيك وهي:

١- لا تتوقعي أن تكون البيئة الجديدة مطابقة للبيئة التي ألفتيها: فالأماكن كالناس يختلف بعضها عن بعض، ولا يتمكن اليأس منكِ إذا رأيت أن العمل السابق كان يضفي على زوجكِ مركزًا أو وجاهة يفوقان ما يضفيه العمل الجديد، فلعل هذا العمل الجديد أحفل من سابقه بغرض التقدُّم والنجاح.

٢- لا تدعي افتقاد أسباب الراحة والرفاهية يثبط روحكِ المعنوية: بل اختبري مدى صلابتك بصنع أفضل ما تستطيعين، مستعينة بما هو متاح لكِ على ما قلته، وخير مثال أقدِّمه لك يا سيدتي هو تجربتي مع زوجي الذي اضطر إلى أن ينتقل إلى وحدة سكنية يسكنها الجنود المسرحون ليعطي برنامجًا في جامعة (ويومنج)، وقد كانت الشابات فرحين وأطفالهم لحضور البرنامج الذي يدرِّسه زوجي، وكانوا جميعًا راضين بما قسم الله لهم من أسباب العيش والسكن والبيئة.. فتعلَّمت منهم درسًا لا يمكن أن أنساه وهو أن السعادة والنجاح لا دخل لهما بارتفاع مستوى المعيشة وتوافر الرفاهية.

٣- جربي البيئة الجديدة، وأحيطي بها علمًا قبل أن تصدري عليها حكمًا: ولا تكوني أنانية تكلفين زوجكِ الإنفاق على بيتين في آن واحد، وجربي أن تسكني معه في مقر سكنه الجديد.. فربما كانت التجربة أجمل عشرات المرات مما تتصورين.



٤- أحسني استغلال الفرصة الجديدة المتاحة لك: ولا تبتئسي للفرصة التي خلفتيها وراءك، وذلك من خلال عقد صداقات جديدة إذا احتواك وسط غريب عليكِ، قومي بزيارة لمدارس الفتيات والجمعيات النسائية، وتعرفي على خصائص ومميزات المجتمع الجديد، وصادقي نساء صالحات هناك، وبدلاً من شكواك مما لا يعجبك من الأشياء.. انشغلي بتحسين هذه الأشياء حتى تتفق مع ذوقكِ.

نصيحة للزوجةِ السعيدة

أحد العلماء يوجِّه نصائحه للمرأة المتزوجة، وهي مجموعة وصايا منها تعينكِ على القيام بدوركِ كزوجة:

- أنت ريحانة بيتكِ.. فأشعري زوجكِ بعطر هذه الريحانة منذ لحظة دخوله البيت.
- تفقدي مواطن راحته سواء بالحركة أو الكلمة، واسعي إليها بروح جميلة متفاعلة.
- كوني سلسة في الحوار والنقاش، وابتعدي عن الجدال والإصرار على الرأي.
- افهمي القوامة بمفهومها الشرعي الجميل، والذي تحتاجه الطبيعة الأنثوية، ولا تفهميها على أنها ظلم وإهدار لرأي المرأة.
- لا ترفعي صوتكِ في وجوده خاصة.

- احرصي أن تجتمعا سويًّا على صلاة قيام الليل بين الحين والآخر، فإنها تضفي عليكما نورًا وسعادةً ومودةً وسكينةً، ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].
- عليكِ بالهدوء الشديد لحظة غضبه، ولا تنامي إلا وهو راضٍ عنكِ، «زوجك جنتُكِ ونارُكِ».
- الوقوف بين يديه لحظة ارتداء ملابسه وخروجه.
- أشعريه بالرغبة في ارتداء ملابس معينة واختاري له ملابسه.
- كوني دقيقة في فهم احتياجاته ليسهل عليك المعاشرة الطيبة دون إضاعة وقت.
- لا تنتظري أو تتوقعي منه كلمة أسف أو اعتذار، بل لا تضعيه في هذا الموضع إلا إذا جاءت منه وحده ولشيء يحتاج اعتذارًا فعلاً.
- اهتمي بمظهره وملبسه حتى ولو كان هو لا يهتم به، ويتباسط في الملبس إلا أنه يشرفه أمام زملائه أن يلبس ما يثنون عليه.
- لا تعتمدي على أنه هو الذي يبادركِ دائمًا ويبدي رغبته لك.
- كوني كل ليلة عروسًا له، ولا تسبقيه إلى النوم إلا للضرورة.
- لا تنتظري مقابلاً لحسن معاملتك له، فإن كثيرًا من الأزواج ما ينشغل، فلا يعبِّر عن مشاعره بدون قصد.
- كوني متفاعلة مع أحواله، ولكن ابتعدي عن التكلُّف.

- البشاشة المغمورة بالحبِّ والمشاعر الفياضة لحظة استقباله عند العودة من السفر.
- تذكري دائمًا أن الزوج وسيلة نتقرَّب بها إلى الله -تعالى.
- احرصي على التجديد الدائم في كلِّ شيء في المظهر والكلمة واستقبالكِ له.
- عدم التردد أو التباطؤ عندما يطلب منكِ شيئًا، بل احرصي على تقديمه بحيوية ونشاط.
- جددي في وضع أثاث البيت خاصة قبل عودته من السفر، وأشعريه بأنك تقومين بهذا من أجل إسعاده.
- احرصي على حسن إدارة البيت وتنظيم الوقت وترتيب أولوياتك.
- تعلمي بعض المهارات النسائية بإتقان.. فإنك تحتاجينها لبيتكِ ولدعوتكِ، وأداؤها يذكِّرك بأنوثتكِ.
- استقبلي كل ما يأتي به إلى البيت من مأكل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه.
- احرصي على أناقة البيت ونظافته وترتيبه حتى ولو لم يطلب منكِ ذلك مع الجمع بين الأناقة والبساطة.
- اضبطي مناخ البيت وفق مواعيده هو، ولا تشعريه بالارتباك في أدائك للأمور المنزلية.

- كـوني قانعـة واحـرصي عـلى عـدم الإسراف بحيـث لا تتجـاوز المصروفات الواردات.
- مفاجأته بحفل أسري جميل مع حسن اختيار الوقـت الـذي يناسبه هو.
- إشعاره باحتياجك دائمًا لأخذ رأيه في الأشياء المهمة، والتي تخصكِ وتخص الأولاد دون اللجوء إلى عرض الأمور التافهة.
- تذكَّري دائمًا أنوثتكِ وحـافظي عليهـا وعـلى إظهارهـا لـه بالشـكل المناسب والوقت المناسب دون تكلُّف.
- عند عودته من الخارج وبعـد غيـاب فـترة طويلـة خـارج البيـت لا تقابليه بالشكوى والألم مهما كان الأمر صعبًا.
- أشركـي الأولاد في اسـتقبال الأب مـن الخـارج أو السـفر حسـب المرحلة السنية للأولاد.
- لا تقدِّمي الشكوى للزوج من الأولاد لحظة عودته مـن الخـارج أو قيامـه مـن النـوم أو عـلى الطعـام؛ لأن لهـا آثـارًا سـيئة عـلى الأولاد والوالد.
- لا تتدخلي عند توجيهه أو عقابه للأولاد على شيء.
- احـرصي عـلى إيجـاد علاقـة طيبـة بـين الأولاد والأب مهـما كانـت مشاغله، ولكن بحكمة دون تعطيل لأعماله.



- أشعريه رغم انشغاله عن البيت بالدعوة بأنك تتحملين رعاية الأولاد بفضل دعائه لك وباستشارته فيما يخصهم.
- لا تتعجلي النتائج أثناء تطبيق أي أسلوب تربوي مع أبنائكِ؛ لأنه إنْ لم يأخذ مداه والوقت الكافي الذي يتناسب مع سن الطفل يترتب عليه يأس وعدم استمرار في العملية التربوية.
- اجعلي أسلوبك عند توجيه الأبناء شيقًا جميلاً.. يخاطب العقل والوجدان معًا، ولا تعتمدي على التنبيه فقط حتى تكوني قريبة إلى قلوب أبنائكِ.
- أبدعي في شغل وقت فراغهم خاصة في الإجازات وتنمية مهاراتهم وتوظيف طاقاتهم على الأشياء المفيدة.
- كوني صديقة لبناتكِ، وأدركي التغيرات التي تمر بها الفتاة في كلِّ مرحلة.
- ساعدي الصبية على إثبات الذات بوسائل عملية تربوية.
- احرصي على إيجاد روح التوازن بين واجباتكِ تجاه الزوج والأولاد والبيت والعمل.
- احترام وتقدير والديه وعدم التفريق في المعاملة بين والديه ووالديكِ.. فهما أهديا إليك أغلى هدية وهي زوجكِ الغالي.
- استقبلي أهل الزوج بترحيب وكرم، وتقديم الهدايا لهم في

المناسبات، وحثه على زيارتهم حتى وإنْ كان لا يهتم بذلك.

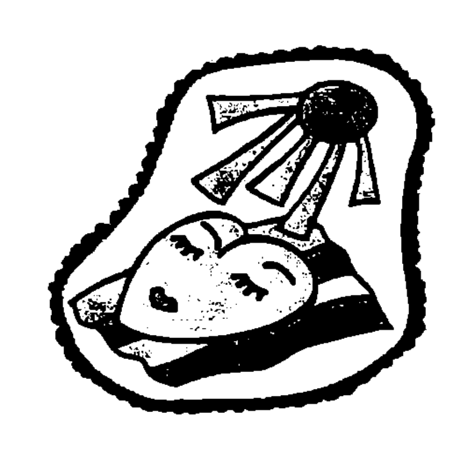
- الاهتمام بضيوفه وعدم الامتعاض من كثرة ترددهم على البيت أو مفاجأتهم لكِ بالحضور، بل احرصي على إكرامهم؛ لأن هذا شيء يشرفه.
- اهتمي بأوراقه وأدواته الخاصة وحافظي عليها.
- اجعلي البيت مهيأ لأن يستقبل أي زائر في أي وقت، ونسقي كتبه وأوراقه بدقة وبشكل طبيعي دون أن تتفقدي ما يخصه طالما لا يسمح لكِ.
- لا تعتبي عليه تأخره وغيابه عن البيت، بل اجمعي بين إشعاره وانتظاره شوقًا والتقدير لأعبائه فخرًا.
- لا تضطرينه أن يعبِّر عن ضيقه من الشيء بالعبارات، ولكن يكفي التلميح.. فتبادري بأخذ خطوة سريعة.
- أشعريه دائمًا أن واجباته هي الأولوية الأولى مهما كانت مسئولياتكِ وأعمالكِ.
- لا تكثري نقل شكوى العمل الدعوي أو المهني لزوجكِ.
- اعلمي أن من حقِّه أن يعرف ما يحتاجه عن طبيعة ما تقومين به من عمل دون التعريض لتفاصيل ما يدور بينكِ وبين أخواتكِ.
- أشعريه باهتمامكِ الشخصي.. فالزوجة الماهرة هي التي تثبت



وجودها في بيتها ويشعر بها زوجها طالما وجدت حتى، وإن كان وقتها ضيقًا.

- انتبهي أن تؤثر على طبيعتكِ الأنثوية كثرة الأعمال الدعوية والمهنية.
- حافظي على أسرار بيتكِ وأعينيه على تأمين عمله بوعيكِ وإدراككِ لطبيعة عمله.
- لا تضعيه أبدًا في موضوع مقارنة بينه وبين آخرين، بل تذكَّري الصفات الجميلة التي توجد فيه.
- تعرَّفي على الفقه الدعوي الذي يساعدكِ على التحرُّك بسهولة وحكمة في الوسط النسائي حتى تحققي الأهداف المطلوبة في الوقت المطلوب دون إضاعة وقت.
- تعرَّفي على المقاييس المادية التي تشغل عموم النساء؛ ليسهل عليكِ إخراجهن منها، وتخيَّري مداخل الحديث المناسب لهن.
- احرصي عند متابعة عملكِ مع أخواتك أن تخاطبي القلب قبل العقل لمناسبة ذلك مع الطبيعة النسائية.
- احرصي على التوريث والتفويض وإيجاد الردائف حتى لا تكبر معكِ أعباؤك ومسئولياتكِ.. فيتوفر مَن يقوم بها بدلاً منكِ.
- **واخيرًا لا تعتمدي على الجهد البشري كليةً، ولا تنسي إننا دائمًا نحتاج إلى توفيق الله.**

كيف تملئي حياتك بالصحة والنشاط والحيوية؟!



المرأة دائمًا تعتني بصحتها وجمالها والطبيعة تبدو منسجمة أكثر من غريزتها وخاصة مع الاهتمام المتزايد بخصوص الأعراض الجانبية التي تسببها الأدوية الكيماوية.

ويجب على المرأة المحافظة على مستوى ثابت لطاقة الجسم ومناعة قوية، ولكي تستطيع التغلب على مطالب الحياة الحديثة ومقاومة الإجهاد يمكن تحقيق هذا المستوى من الصحة البدنية بالغذاء المتكامل والرياضة المناسبة والعناصر الغذائية الطبيعية لدعم صيغة حياة مليئة بالصحة والنشاط والحيوية.

مجموعة فيتامينات مركبة بصيغة تخدم احتياجاتها الغذائية الخاصة:

لا تستطيعين التأكد بأن ما تتناولينه من وجبات غذاء نباتية وصحية هي حقًّا مغذية بالكامل وحسب المطلوب، حتى إذا كانت وجباتكِ معتمدة على الفواكه والخضروات والبقوليات كمصدر أساسي للتغذية، وذلك بسبب عوامل عديدة، منها: استنفاذ التربة من المعادن المهمة للصحة، ويتحمل الجسم جهدًا إضافيًّا ناتجًا عن تعرض الفواكه



والخضروات التي نتناولها إلى المبيدات الكيماوية والحشرية التي تنزع التربة من معادنها الثمينة، وتدمّر قدرة النباتات على الانتفاع منها، وهذا معناه تغذيتنا ناقصة أساسًا، والأسوأ من ذلك يتم صقل معظم المأكولات، وخاصة التي نتناولها في المطاعم، لذلك يكون الدعم الغذائي من خلال العناصر الغذائية لا بدَّ منه.

ولكن ما هي أنواع العناصر الغذائية التي يجب أن تتناولها المرأة؟

النساء لهن احتياجاتهن الخاصة ويتأثرن بالتهاب العظام والمفاصل والقلق والكآبة وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وداء السكري وانقطاع الطمث والأمراض الخبيثة والمشاكل الأخرى التي تتعرض لها المرأة.

- المرأة تختلف عن الرجل من حيث الغذاء والهرمونات، فداء ترقق العظام الـ(Osteoprosis) يصيب المرأة بالدرجة الأولى، وهو فقدان المعادن من الهيكل العظمي وضعف العظام، بما يؤدي إلى تعرضها للضعف الكسر بسهولة، ولا يمكن علاج هذه الحالة والقضاء عليها تمامًا، ولكن يمكن منع حدوثها أو تأخير تطورها.
- الطريقة المثلى لمنع هذا المرض هو بناء عظام قوية في وقت مبكر من خلال تناول وجبات غذائية غنية بالكالسيوم، وجعل التمارين الرياضية جزءًا مهمًا من الجدول اليومي.

* أكثر الناس يتصورون بأن داء ترقق العظام سببه فقدان الكالسيوم، والحل هو تناول عناصر الكالسيوم.. هذه صورة خاطئة.. الكالسيوم مهم جدًّا لمحاربة داء ترقق العظام، ولكن العديد من الفيتامينات مثل فيتامين ج (C) وهـ(E) والبوتاسيوم (K) تلعب دورًا مهمًا، أيضًا عناصر كثيرة تؤثر على تكوين العظام وتعتبر أهم من مجرد تناول غذاء غني بالكالسيوم وتنظيم كميات المعادن كالمغتريوم والفوسفور والسيلكون والبورون والزنك والمنجنيز والنحاس مهم جدًّا للحفاظ على المستويات المضبوطة للكالسيوم في الجسم.

* **حافظي على عظامك!!**

البناء والحفاظ على قوة العظام مهم جدًّا لكلِّ امرأة، ولحماية العظام والوقاية من الأمراض يجب علينا الأخذ في الاعتبار لبعض النقاط.

* تناول الكالسيوم يوميًّا (بحدود ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ملغ) مع وجبات الطعام ليتم امتصاصه بصورة جيدة.

* تناول فيتامين (د) والذي يعتبر عاملاً مهمًا لزيادة امتصاص الكالسيوم.

* ممارسة الرياضة بصورة منتظمة.

* امتنعي عن تناول الكحول والكافيين والمشروبات الغازية المليئة بالفوسفات؛ لأن تلك المواد تقلّل نسبة الكالسيوم، وتزيد من كميته في الإدرار.



* تناولي كميات كافية من البقوليات والفواكه والخضروات وخاصة ذات الأوراق الخضراء.. حاولي تناول عناصر غذائية إضافية في حالة وجود نقص غذائي في وجبات الطعام.

هناك العديد من المصادر الطبيعية التي توفِّر لنا عناصر غذائية مختلفة على شكل حب أو كبسول، والفضل يعود إلى البحوث المتزايدة في مجال الطب البديل.. توجد منتجات طبيعية كثيرة يمكن الوثوق بها لدعم التغذية الصحية في حالات عديدة أخرى، مثل أمراض القلب والعظام والفطريات وأعراض سن اليأس وغيرها من الحالات الصحية والضعف البدني التي تواجه أجسامنا كل يوم.

* النساء والمجتمع والاختصاصيون بالصحة كالأطباء والصيادلة يؤكدون بأن المرأة تتأثر بسرعة بالعوامل المحفزة لأمراض القلب والشرايين.

هناك بعض العوامل المتعلقة بالتغذية التي تساعد على الإصابة بهذه الأمراض.. يجب الاهتمام ببعض النقاط المهمة:

* الرياضة المستمرة وهي تساعد على صحة القلب وصحة العظام، فالمرضى الراقدون في الفراش يفقدون الكثير من المعادن.

* تناولي وجبات غذائية قليلة الدهون، وحاولي الابتعاد عن الدهون المشبعة.

* الدهون المفيدة للجسم وهي الـ(FATTY ACIDS OMEG)



وتلعب دورًا مهمًا لتخفيض احتمالات الإصابة بأمراض القلب، ويمكن الحصول عليها من أنواع السمك العديدة والمأكولات البحرية الأخرى.

* حاولي التخفيف من الإجهاد اليومي من خلال التمارين الرياضية.. فالإجهاد يلعب دورًا مهمًا في تطور أمراض القلب.

* حافظي على مستوى طبيعي من ضغط الدم والكولسترول، واعملي التحاليل اللازمة بين فترة وأخرى.

* حاولي تناول الأغذية الغنية بفيتامين (هـ) (E) الذي يمكن أن يقلل من العوامل التي تزيد من خطورة الإصابة بأمراض القلب بنسبة ملحوظة، وهذا حسب الدراسات الجديدة.

* وأخيرًا امتنعي عن التدخين.. فهو مؤذٍ جدًّا ويزيد من احتمالات الإصابة بحالات عديدة منها أمراض القلب والعظام، والتدخين يؤثر سلبًا على كثافة العظام وامتصاص الكالسيوم، ويقلل من إنتاج الإستروجين من خلال تأثير النيكوتين على زيادة تحلل هذا الهرمون.

انقطاع الطمث يعتبر جزءًا من التغيرات الطبيعية التي تحدث في حياة المرأة، وهو تغيير طبيعي وليس مرضًا، ولكن فقدان الإستروجين في هذه المرحلة يرفع من خطورة الإصابة بأمراض العظام والقلب في السنوات ما بعد انقطاع الطمث.

الزيادة في الوزن أيضًا تعرِّض المرأة لمخاطر كثيرة منها ارتفاع

ضغط الدم وداء السكري وزيادة كمية الكولسترول في الدم.

* داء السكري يعرِّض النساء إلى أمراض القلب والشرايين، وهذه مشكلة كبيرة وخاصة عند التقدُّم بالعمر، ولها حلول مرتبطة بالتغذية الصحية.

الأمراض الخبيثة مثل أورام الثدي وغيرها تكون نتيجة عوامل عديدة بمرور فترة طويلة من الزمن والتغذية الصحيحة لها دور كبير في منع حدوث أي تطور لعديد من هذه الأمراض وغيرها.

الدهون التي نتناولها من خلال وجبات الغذاء اليومية تؤثر سلبًا على صحة المرأة.. فهناك نظرية تذكر بتأثير الدهون في زيادة الإستروجين ونظرية أخرى تذكر بأن تناول المزيد من الفواكه والخضراوات والبقوليات لها تأثير إيجابي على خفض مستوى الدهون وخفض الإصابة ببعض الأورام، وخاصة مع الامتناع عن التدخين والعوامل الضارة الأخرى.

من الواضح أن التغذية تلعب دورًا مهمًا بما يتعلق بصحة المرأة، ولذلك يجب على المختصين تشجيع الدعم المستمر للبحوث والدراسات ورفع مستوى الوعي الصحي لتهتم المرأة أكثر بصحتها.





كيف تتغلبي على الخجل؟!

«خوف في الأحشاء».. باختصار، هذا ما يشعر به كل شخص مصاب بعقدة الخجل.. احمرار الوجه.. يدان تتصببان عرقًا.. صوت يرتجف، وعجز كلي عن اتخاذ أية مبادرة.. يتخذ الخجول أو الخجولة موقف الهروب أو التهرُّب باستمرار قلنا: «عقدة»؟ لا بل داء فعلي، قد يتوصل حتى إلى إعاقة سائر أمور الحياة اليومية.. فما الحل لينجح الخجول في السيطرة على خوفه وارتباكه أمام الغير؟

ماذا نعني بالخجل؟

«الخجل» كلمة تعبر عن شتى أنواع الارتباك الذي قد نشعر به أمام الغير.

يمكن ترجمته أيضًا إلى واقعين متلازمين: انزعاج داخلي، ورعونة خارجية في التصرفات.

إذا ما أردنا تشبيه الخجل بداء فهو مزمن، متأصل ويلازم الشخص، ليس هذا فحسب بل يمكن إدارج المنفتحين (المتجهين كليًّا إلى خارج الذات) «الزائفين» أو «المزعومين» ضمن خانة شديدي الخجل، فهؤلاء يلعبون دور المهرج المضحك؛ إذ لا يجرءون على إظهار ذاتهم الحقيقية أو حتى قول ما يفكرون به الأوضاع التي لا يحتملها أي

شخص خجل (مثلاً: التكلُّم أمام جمهور، إجراء مقابلة للحصول على وظيفة، ركوب القطار أو الباص، ابتياع الصحيفة...) قد تبدو فعلاً عادية لدى غيره من الأشخاص، أما هو يكون فيها لسبب واحد مشترك هو ما يجعله عرضة لنظر وحكم الآخرين.

في الواقع.. يعاني «الخجول» من قلق اجتماعي.

*** معاناة جسدية وذهنية في وقت واحد!!**

يفتقر الخجول إلى الثقة بالنفس.. ما يجعله واقفًا وبشكل فعلي على رأس الآخرين، لكنه يخشى في آن ألا يكتسب احترامهم وتقديرهم.

من جهة أخرى.. وبما أنه يعاني من هاجس الكمال ويسعى دومًا إلى الظهور بمظهر فعلاً لائق، يخشى ألا يكون في المستوى المطلوب، يخاف أن يفشل أن يحاكمه ويراقبه الغير، باختصار، يرعبه الظهور علنًا، إضافةً إلى أنه يخشى أمرًا أساسيًّا أن يفضحه جسمه.. ارتجاف، احمرار، صوت مهتز.

وحبذا لو نقف عند هذا الحد!! ولكن لا!! الصورة «المريعة» التي وصفناها لا تأتي لوحدها، بل يرفقها الخجول باحترام فكري لافتراضات وحجج تثبت فشله وعدم جدوى تلك الأفكار والتي تنطلق تلقائيًّا مع كل تصور ساذج.. تزيد من سوء الصورة التي يكونها عن نفسه.

ولسوء الحظ أيضًا.. عجلة التصوُّر هذه متمرسة في دورانها لدرجة

أن تبذل أي حجة خارجية لصالح الخجول.. من رأي هذا الأخير.

أضف إلى كل ما ورد.. العامل الوراثي (بحسب بعض خبراء علم النفس قد يكون الخجل بالفطرة في ٥٠٪ من الحالات)، كذلك التاريخ الشخصي والمحيط الثقافي الاجتماعي للشخص.

لكن وعلى الرغم من ذلك.. بوسع الراشد الخجول «الانتفاض» والثوران على وضعه، وهذا لسببين: لا تلازم عقدة الخجل إذا ما تم اكتشافها في مرحلة الطفولة حياة الشخص البالغ، ومن جهة أخرى، الاختبارات الإيجابية قادرة على تبديل كل الأمور، بالتالي يمكن السيطرة وبسهولة على الخجل متى بلغنا مرحلة الرشد.

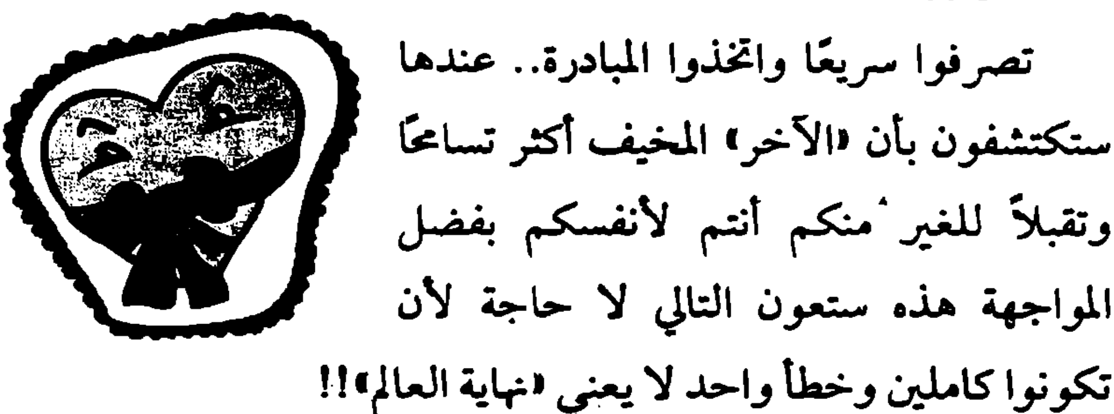
إرشادات ونصائح:

«منذ أشهر قليلة.. كنت عاجزة حتى عن اجتياز طريق عام وتحديدًا متى توقفت السيارة عند الإشارة الحمراء.. كنت أتخيل أنظار السائقين تحدق بي وكأنها تنتقدني، وأشعر برجلي ترتجفان، وأعجز عن السير بشكل طبيعي.. إلى أن وعيت ذات يوم بأن هدر الوقت هذا وعذابي النفسي يمنعاني من العيش طبيعيًا، فقررت اتباع علاج خاص بالتصرف، والآن أنا بأفضل حال».. تلك شهادة شابة في الـ(٣٥) من عمرها.

ولكن، هل العلاج المذكور بمتناول كل مَن يحتاجه؟ على الأقل يمكنكم البدء ببعض الإرشادات والكفيلة بمساعدتكم في تخطي عقدة الخجل.



المواجهة:



تصرفوا سريعًا واتخذوا المبادرة.. عندها ستكتشفون بأن «الآخر» المخيف أكثر تسامحًا وتقبلاً للغير منكم أنتم لأنفسكم بفضل المواجهة هذه ستعون التالي لا حاجة لأن تكونوا كاملين وخطأ واحد لا يعني «نهاية العالم»!!

الرياضة:

الانضمام إلى نادٍ أو مجموعة لممارسة تمارين التليين.. لن يخولكم الانفتاح على الخارج وفي أجواء مريحة فحسب، إنما سيجعلكم تعون أيضًا بأنكم لا تفوقون غيركم فشلاً، وبأن الآخر قد يحبكم ويقدركم لما أنتم عليه.

الفن المسرحي:

يتجاوز العديد خجلهم بخوض مهن عامة.. تجعلهم محط أنظار كما سمع الآخرين: المسرح، السينما، المواجهة المباشرة.. هذه عبر لعب دور (مختلف عما نحن عليه) هي خير منقذ: لسنا «نحن» في آن واحد!!

الطريقة هذه مفيدة، وتسمح بتصريف كل التوترات السلبية.

الإبقاء على طبيعتنا:

لا تحاولوا أبدًا «نسخ الآخرين».. حتى ولو كانوا نموذجًا من الكمال لديكم شخصيتكم الفريدة وثروات خاصة كفيلة بمنحكم الثقة

بالنفس، وبحسب طريقتك الخاصة في الوجود والعيش.

تبديل طريقة التفكير:

يجب لا محالة إبعاد أفكاركم العفوية التلقائية، متى بدأت بمراودتكم.. تدرَّبوا على التفكير والتحليل بصورة مختلفة:

المعاناة من فشل معين لا يعني بأننا غير نافعين، وملاحظة واحدة حول عملنا ليست بإهانة، بل بوسعها مساعدتنا على التحسُّن.

فرص أكثر للخروج:

حفل عشاء.. كوكتيل.. مقابلات.. استغلوا الأوضاع التي تضعكم في مواجهة نظر وسمع الغير؛ فهي ستلقنكم الكثير من الأمور الضرورية، كلما واجهتهم ظروفًا جديدة ومختلفة.. تدبرتموها بسهولة أكبر كل «خجل» يتبدد متى استهل تبادل أطراف الحديث.

لا كمال بعد اليوم:

كفوا عن السعي إلى الكمال.. فيس أحد كاملاً في هذا العالم وتذكَّروا: لكلِّ شخص الحق في ارتكاب الأخطاء، وربما تكون هذه الأخيرة إيجابية في بعض الأحيان.. حددوا لكم أهدافًا واقعية، ويمكن بلوغها، بحسب حدودكم وإمكاناتكم.

إياكم والخجل من شعوركم بالخجل!!

لم يعد الخجل سخرية عصرية، بل على العكس، يجده الآخر مليئًا



بالصفات الحسنة.. في الواقع أنتم لا تتكلمون سدى، ولمجرد الكلام لكنكم تعرفون كيف تصنعون إلى الآخرين كيف تكتمون أسرارهم وتنصحونهم.. لا تستطيع الطبيعة البشرية إخفاء أي شيء عنكم!!

العلاجات الإدراكية والسلوكية

ولكن، وإن تجاوز الخجل كل الحدود ليصبح عائقًا من العجز الكامل.. مثلاً: متى بات الهروب دائمًا ومخرجًا لكلٍّ الأوضاع وأدى بالنهاية إلى العزلة الكلية أو تناول المخدر أم الكحول، عندها، من الواجب استشارة طبيب نفسي.. بوسع العلاجات الإدراكية السلوكية مد الشخص بالعون المهم، كما تدلُّ تسميتها.. تؤثر العلاجات هذه مباشرة على طريقة التفكير والإدراك وكذلك السلوك والتصرفات.

سوف يساعد الطبيب مريضه على التفكير بشكل مختلف (إلغاء كل الأفكار التلقائية المحبطة) بغية التواصل بشكل أفضل وعدم الهروب.

عدم الخلط بين الخجل والرهاب الاجتماعي المرضي:

- الخجل: يطال نسبة كبيرة من العالم، وهو يتراوح بين إمكانيتين: الرغبة في الانفتاح على الآخرين، ولا خوف من أن يرذلنا هؤلاء.

الاحتمال الثاني يتغلب على الأول، ويتبني الخجول عندها تصرفًا مكبوتًا.. يبقى بعيدًا، وينتظر أن يأتي الآخر إليه.

الخوف المؤقت أو ترهيب الجمهور:

حالة معينة ويمكن أن تتكرر غير مرة.. إنه خوف غير مبرر نشعر

به قبل مواجهة الجمهور.. الخضوع لاختبار ما اتخاذ أو تطبيق قرار، لكنه عامة يزول مع استهلاك تنفيذ العمل.. يطال أكثر الفنانين (ممثلين، مطربين، راقصين...).

الرهاب الاجتماعي:

يصيب نسبة قليلة من الناس، هنا ينتاب المصاب هلعًا شديدًا؛ إذ يصبح على يقين من وجوب مواجهة أنظار الغير والسلبية حتمًا تجاهه.. دفاعًا عن نفسه، يستهل التخطيط لسلوك وتصرفات هروبية تجنبية، ويترجم كل الأمور وفق قناعته غير المنطقة وغير المبررة.





هل تحبين عملك كزوجة

مَن منا لا يحب السعادة؟!

مَن منا لا يتمنى راحة البال؟!

مَن منا لا يعشق السلامة والاستقرار؟!

ولكن هل كل منا يعرف طريقه إلى ذلك؟!

وهل كل منا يبذل الجهد المطلوب لتحقيق ذلك؟!

إنَّ بعضنا يبغض عمله ويشكو منه مر الشكوى، وبدلاً من معالجة هذا الأمر، فإننا نهرب إلى الحياة الزوجية علنا نجد فيها ما فقدنا من متعة في العمل!!

إنَّ شعور المرء بالفرح والبهجة وبقيمته في الحياة يأتي من خلال تقدير الآخرين له وإعجابهم بأعماله، وأولى الناس بتقدير أعمال الرجال هن زوجاتهم!!

ولكي تعرف المرأة كيف تشجِّع زوجها؛ ليكون منتصب القامة أمام زوابع الحياة.. عليها أن تحسن السؤال إذا سألت، وأن تحسم الجواب إذا أجابت.

وعليها أن تعرف بعض التفاصيل ومن ثم تتهيأ لها الفرصة لتبني

صورًا شبه كاملة عن ظروف عمل الزوج ومخاطره ومحاسنه ومساوئه.

وعليها أن تبدي تفهمًا كبيرًا لهذا العمل، وتثنى على مجهود زوجها وتسعده بما ينجز.. فتقدير وثناء من محب واحد خير مما في خزانة الدولة من مال وعطاء!!

إنَّ الفرح يتضاعف إلى الضعف حين يشاركنا فيه آخرون، وإنَّ الهمَّ ليتناقص إلى النصف حين يشاركنا فيه المحبون!!

عزيزتي الزوجة!!

هل سألت نفسكِ يومًا سؤالاً يقول: هي تحبين عملك كزوجة؟!

وإذا طرح عليك هذا السؤال، وطلب منك الإجابة عنه بصدق وأمانة.. فماذا تقولين؟ وإن كانت إجابتك بـ«نعم»، فما هو الدليل على حبك لهذا العمل؟

ماذا تعملين في بيتكِ وما تصوركِ عن دستور البيت ونظامه؟

ومقومات الزواج الناجح أن يحب كل من الزوجين وظيفته الجديدة، وينهض بأعبائها طلبًا لرضاء الله -تعالى، ثم رضاء شريك حياته.

في الزواج ودٌّ وتوادٌّ... ورحمةٌ وتراحمٌ.. وعطفٌ وتعاطفٌ.. وانسجامٌ وتناغمٌ.. ووحدةٌ واتحادٌ بين قلبين وفكرين ونفسين وجسدين.

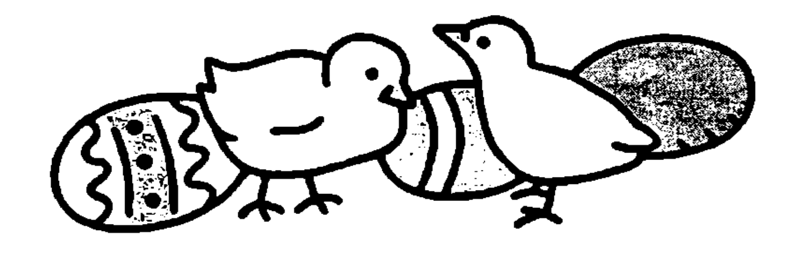
إنَّ الزوجة التي تحب عملها كزوجة يجب أن تدرك أن عليها أن تترك التصاقها المعنوي والجسدي ببيت أبيها وأهلها، وتلتصق بروح زوجها وجسده.. تعطيه وتأخذ منه الاحترام المتبادل والتقدير والثناء والحكمة والإخلاص والسعادة والأمانة.. تتزود بالمعرفة بالقراءة والاطلاع والتثقيف وحضور الدروس بالمساجد، وتقوم بتعديل أفكارها وتصوراتها بطريقة بناءة.

الزوجة المحبة لوظيفتها الجديدة تعبر عن جسر «أنا الذات»، وتتحدث بلسان «أنا الفكر»، وتخلع ثوب الأنانية وترتدي ثوب الإيثار والإنسانية.

وتلتزم الصراحة والصدق والوضوح.. لا تكذب.. لا تسرق.. لا تغش.. تعمل في تفاهُم، وتتعلم ما تجهله في طهي الطعام أو الغسيل أو صنع الحلوى أو حياكة الثياب.. تعيش في هدوء وسلام.

ولا تظن السوء برجلها، وتقبح آراءه، وتؤجل أو ترفض تنفيذ طلباته، ولا تحتد عليه، ولا ترفع صوتها، ولا تتفاخر عليه بمالها وأهلها.

فبالحكمة يبنى البيت.. وبالفهم يثبت.. وبالمعرفة تمتلئ المخادع من كل ثروة كريمة ونفسية.. فهل تدركين ذلك عزيزتي المرأة؟!



هل تعلمي
من هي المرأة الصالحة؟

تعتبر المرأة الصالحة القطب الثاني الذي يبحث عنه الرجل في كلِّ زمان ومكان دون هوادة بهدف الاستقرار ومواجهة متاعب الحياة.. فالمرأة العاقلة والمتعلمة يمكنها أن تخلق جوًّا من السعادة والرضا لزوجها وأولادها إضافة لسلوكها الأنثوي المليء بالرقة والدلال.

أما المرأة غير المتفهمة.. فهي قادرة على تحويل حلو الحياة إلى مرارة، ومرارة الحياة إلى علقم.

وحول أهم ما يمكن للمرأة أن تقدمه للرجل.. والصفات التي يتمنى الرجل أن تتحلى بها شريكة حياته لتخلق في البيت مناخًا مفعمًا بالسعادة -هذا ما نتناوله في السطور التالية:

الاحترام هو الأساس:

تحترم المرأة رغبات زوجها وإلا تحولت الحياة الزوجية إلى جحيم؛ لأن الاحترام هو أساس الحياة السعيدة، ومن الضروري أن تحسن المرأة فن الإصغاء إلى زوجها، وتشعره بأنها مهتمة به كي يجلو ما بداخله من هموم، وإلا لجأ لغيرها ليشكو همومه، ولذلك فإن الكثير من الرجال يرون أن المرأة المناسبة لتكون شريكة حياتهم هي المرأة المتفهمة القنوعة التي تقبل بالواقع.

اللباقة والشكل الخارجي:

المرأة الذكية التي تتمتع باللباقة وسرعة البديهة وحسن التصرف وخاصة عندما تعترضها مشكلة ما تحولها إلى صالحها، وإضافة للذكاء واللباقة يتمنى البعض أن تكون جميلة الشكل الخارجي، صحيح أن المضمون هو الأساس، ولكن الشكل الخارجي له تأثير كبير على الحياة الزوجية فالمرأة الجميلة قادرة على النفوذ إلى أعماق الرجل وتغيير الكثير من طباعه، ولتحقيق ذلك لا بدَّ أن تكون ودودة في محادثتها مجددة في مواضيعها، فمن شأن ذلك أن يشدَّ انتباه الرجل ويجعله يعيش بتجدد مستمر مما يولد البهجة والسعادة.

الإخلاص قبل كل شيء:

إنَّ الجمال الخارجي للمرأة ليس مهمًا بقدر جمالها الداخلي.. فجمال المنظر لا يعدو أساسًا لجعل الحياة الزوجية مشرقة؛ لأن الجمال يزول مع الأيام، والذي يبقى هو حسن التعامل، ولا بدَّ أن تكون المرأة مخلصة تشارك زوجها حياته بحلوها ومرها برضا وقناعة، وتقاسمه همومه دون تذمر أو اعتراض، وبذلك يتحقق الانسجام بين الطرفين.

وتستطيع المرأة من خلال صفاتها الحميدة المحافظة على بيتها عامرًا وتنشئ أطفالها في ظروف نفسية جيدة، وبذلك تكون أكثر جاذبية في عيون زوجها والمحيطين بها.

متطلبات خاصة:

إنَّ الرجل في مجتمعنا الشرقي له متطلبات، وخاصة بعد احتكاكه

بالعالم الخارجي؛ حيث أصبح يرى المرأة في صور متعددة، وأصبح يخشى الخيانة والتلون بعدة وجوه والتلاعب على الحبال.. لذلك فهو يحب في المرأة التي ستشاركه حياته أن تكون مخلصة ومحبة وبسيطة وذكية، ولكن دون التخابث على زوجها أو الآخرين، وعلى المرأة أن تعمل جاهدة لجذب زوجها إليها، وذلك من خلال أناقتها وأنوثتها وسلوكها، ولا تغرق نفسها في أعمال المنزل والطبخ، كما أنه لا ينبغي أن تهتم بالأولاد على حساب اهتمامها بزوجها؛ لأن ذلك يدفع الرجل للبحث عن الحنان في مكان آخر.

القناعــة:

إنَّ المرأة في أول حياتها تعمل جاهدة لإرضاء زوجها وتحقيق كل ما يريد، ولكن وبعد فترة من الزمن يبدأ سيل طلباتها الذي لا ينتهي إذا كان وضع الزوج يسمح له بتلبية هذه الرغبات، فليس هناك مشكلة، أما إذا كان من ذوي الدخل المحدود.. فعلى المرأة ألا تتذمر حتى لا ينحرف الزوج، ويعمل على تحقيق رغبات زوجته بطرق ملتوية.





هل تعلمي الصفات
التي يحبها الرجل في زوجته؟

هذه صفات يريدها الرجل بل ويرغبها ويطمح أن تكون في زوجته تعمل بها وتتصف بها:

- طاعة الله ﷻ في السر والعلن، وطاعة رسوله ﷺ، وأن تكون صالحة.
- أن تحفظه في نفسها وماله في حالة غيابه.
- أن تسره إذا نظر إليها، وذلك بجمالها الجسماني والروحي والعقلي، فكلما كانت المرأة أنيقة جميلة في مظهرها كلما ازدادت جاذبيتها لزوجها وزاد تعلقه بها.
- ألا تخرج من البيت إلا بإذنه.
- الرجل يحب زوجته مبتسمة دائمًا.
- أن تكون المرأة شاكرة لزوجها، فهي تشكر الله على نعمة الزواج الذي أعانها على إحصان نفسها ورزقت بسببه الولد، وصارت أمًّا.
- أن تختار الوقت المناسب والطريقة المناسبة عند طلبها أمر تريده وتخشى أن يرفضه الزوج بأسلوب حسن، وأن تختار الكلمات المناسبة التي لها وقع في النفس.

- أن تكون ذات خلق حسن.
- ألا تخرج من المنزل متبرجة.
- ألا ترفع صوتها على زوجها إذا جادلته.
- أن تكون صابرة على فقر زوجها إنْ كان فقيرًا، شاكرة لغناء زوجها إنْ كان غنيًّا.
- أن تحث الزوج على صلة والديه وأصدقائه وأرحامه.
- أن تحب الخير وتسعى جاهدة إلى نشره.
- أن تتحلى بالصدق، وأن تبتعد عن الكذب.
- أن تربي أبناءها على محبة الله ورسوله ﷺ، وأن تربيهم كذلك على احترام والدهم وطاعته، وألا تساعدهم على أمر يكرهه الزوج وعلى الاستمرار في الأخطاء.
- أن تبتعد عن الغضب والانفعال.
- ألا تسخر من الآخرين، وألا تستهزئ بهم.
- أن تكون متواضعة بعيدة عن الكبر والفخر والخيلاء.
- أن تغض بصرها إذا خرجت من المنزل.
- أن تكون زاهدة في الدنيا، مقبلة على الآخرة ترجو لقاء الله.
- أن تكون متوكلة على الله في السر والعلن، غير ساخطة ولا يائسة.



- تحافظ على ما فرضه الله عليها من العبادات.
- أن تعترف بأن زوجها هو سيدها، قال الله -تعالى: ﴿وَأَلْفَيَا سَيِّدَهَا لَدَى الْبَابِ﴾ [يوسف: ٢٥].
- أن تعلم بأن حق الزوج عليها عظيم.. أعظم من حقها على زوجها.
- ألا تتردد في الاعتراف بالخطاء، بل تسرع بالاعتراف وتوضح الأسباب دعت إلى ذلك.
- أن تكون ذاكرة لله.. يلهج لسانها دائمًا بذكر الله.
- ألا تمانع أن يجامعها زوجها بالطريقة التي يرغب والكيفية التي يريد ماعدا في الدبر.
- أن تكون مطالبها في حدود طاقة زوجها.. فلا تثقل عليه، وأن ترضى بالقليل.
- ألا تكون مغرورة بشبابها وجمالها وعلمها وعملها.. فكلُّ ذلك زائل.
- أن تكون من المتطهرات نظيفة في بدنها وملابسها ومظهرها وأناقتها.
- أن تطيعه إذا أمرها بأمر ليس فيه معصية لله ولا لرسوله ﷺ.
- إذا أعطته شيئًا لا تمنه عليه.





هل تعلمي..

ماذا يريد زوجكِ؟

الكثير من الأزواج (أعني هنا ذكورًا وإناثًا) لا يعلمون ماذا يريد شريكهم منهم.. وفيما يلي سأطرح وجهة نظري بالنسبة لأخواتي النساء من خلال تجربتي الشخصية.. والسؤال الذي تسأله المرأة لنفسها وترده دائمًا هو: ماذا يريد رجلي مني؟ ماذا أصنع حتى يعجب بي؟

هل يحبني ملتزمة ومتدينة ومتفقهة في الدين أم أبدو له كبنت هوى؟

يحبني أن ألبس له الملابس التي تكشف أكثر مما تستر أم يفضل أن يراني محجبة دائمًا؟

هل يحبني اجتماعية ولي اهتمامات بالحياة العامة أم منطوية ومنعزلة؟

هل يحبني غنوجة دلوعة وطائشة ومتهورة أم عاقلة ومتزنة وأكون له كأمه؟

هذه أسئلة دارت في ذهني عندما تزوَّجت.

اكتشفت أن الرجل طفل كبير عند زوجته.. ويحب أن يرى في زوجته كل النساء التي يراهن في حياته.. فهو يحب أن يرى فيها أمه

العاقلة المتزنة الحكيمة المتدينة الملتزمة التي تدلله وتلبي طلباته، ويحب أن يرى فيها صديقته التي يفتح لها قلبه ويحدثها بمكنوناته التي لا يمكن أن يقولها لأي شخص آخر، ويحب أن يرى فيها الخادمة بدون شخصية على شيء من السذاجة، ويحب أن يرى فيها الذكاء والقدرة على الحديث المنمق واللباقة عند الكلام وفي كل المواضيع، ويحب أن يرى فيها أيضًا المذيعات والممثلات اللاتي يراهن كل يوم على التلفزيون أنيقات جميلات يتابعن الموضة، ويحب أن يرى فيها أيضًا بنت الهوى اللاتي يسمع عنهن أو حتى يراهن في أفلام البورنو.

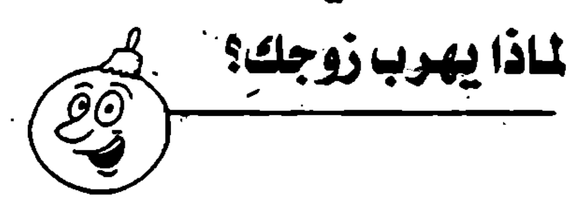
فهو يريدها خليط من كلِّ هؤلاء النسوة.. ولكن الأهم من هذا أن تعرف الزوجة بإحساس الأنثى متى يريد أن يراها هكذا، ومتى يرغب أن يراها هكذا.. فلا تأتي له بالحجاب والثوب الطويل المستور في ليلة دافئة تشعر أنه قد يطلبها فيها للجنس، وبالعكس فبإمكانها أن تلبس ما يروق له من الثياب العارية، وفي نفس الوقت تناقشه نقاش المثقفين وتخاطب عقله، فهذا يثيِّر كثيرًا من الرجال، وهذا هو تفكير الرجل في امرأة حياته وشريكة عمره؛ لأن الرجل يمل من المرأة الواحدة في شكلها وهيئتها وتفكيرها على أي شكل كانت.





هل تعلمي..

لماذا يهرب زوجكِ؟



تشكو بعض النساء هروب أزواجهن من العلاقة الزوجية ليلاً، ويعتقد بأن سبب ذلك هو مشكلة جمالية.. مثل كبر حجم الأنف أو صغر حجم الصدر أو بروز الكرش أو ظهور النمش والكلف، وبالرغم أنهن يرغبن في العلاقة الزوجية ويستمتعن بها إلا أنهن يرتكبن أخطاء عديدة تجعل الزوج ينفر بشدة من العلاقة الزوجية، ومن هذه الأشياء المنفرة:

عدم الاهتمام بنظافة الجسم:

مما يؤدي لظهور روائح كريهة منفرة وظهور حب الشباب والدمامل -بسبب (الوساخة).. اتساخ في البطن والسرة وعدم الاهتمام بنظافة الأظافر أو تهذيبها وعدم الاهتمام بإزالة الشعر الزائد من الجسم والوجه والشفتان والصدر والظهر.

عدم الاهتمام بالزينة:

عدم الاهتمام بتجميل الشعر وتمشيطه وتلوينه أو الشعر (المنكوش) أو القذر قد يكون منفرًا بشكله ورائحته وعدم الاهتمام بالمكياج الذي يزيِّن الزوجة.

إهمال الملابس المثيرة للزوج:

فالأمثال تقول: «لبِّس البوصة تبقى عروسة... ولبِّس الخنفسة

تبقى ست النسا... ولبْس الخشبة تبقى عجبة».. فإهمال الزوجة للملابس الجميلة الأنيقة والمثيرة وارتدائها مريلة المطبخ قد تنفِّر الزوج وتدمِّر رغبته الجنسية؛ لأن الزوج يستثار بالنظر للمرأة الجميلة.

انبعاث الروائح الكريهة:

سواء من الفم والأسنان بسبب إهمال النظافة بالفرشاة والمعجون، أو رائحة الإفرازات المهبلية المنفرة التي قد تستلزم المراجعة الطبية للعلاج، أو لغزارة شعر العانة وعدم الاستحمام، ورائحة العرق الرديئة.

النكد الزوجي المستمر:

ومطالب الزوجة الكثيرة ساعة الجماع تجعل الزوج ينفر من الزوجة.





هل تعلمي
لماذا يخونك زوجكِ؟

ما الذي يدفع بالزوج لخيانة زوجته مع امرأة أخرى؟

ما يثير مخاوف المرأة أن الزوج لا يظهر ما يبطن، فقد يكون على أحسن حال أمام زوجته بينما يخفي في نفسه أمرًا آخر.

ونظرًا لتمتع المرأة بالحساسية الزائدة تجاه تصرف زوجها بالمنزل، فهي تستطيع معرفة أن هناك قصة حب في حياته، وعندئذٍ عليها أن تبحث عن السبب، وألا تتغاضى عن الموضوع؛ لأن الأمور إذا تفاقمت فإن الحياة الزوجية تفقد بريقها، وتصبح العلاقة بين الزوجين جامدة، مما يجعل الزوج ينظر إلى خارج المنزل، ويبحث عن امرأة أخرى.

من خلال دراسة قام بها العالم الأمريكي (توميسون) أعلن أن نصف الأزواج يخونون زوجاتهم في فترة من فترات حياتهم الزوجية وذلك لأسباب عدة منها: العاطفية أو الجنسية أو غير ذلك.

وأخطر مرحلة تكون في سن (الثلاثين - الأربعين).

ففي هذه المرحلة يشعر الرجل بالقلق إزاء حياته الجنسية.. فيبدأ في تقويم فحولته من خلال علاقات متعددة، ويصبح عندئذٍ فريسة سهلة للنساء.

وتبدأ خيانة الزوج لزوجته بعد أن تصبح العشرة بينهما باردة باهتة، ومن هنا تبدأ الرومانسية التي كان ينشدها تختفي من حياته، وتصبح الأمور غير التي توقعها عندما تزوَّج، إضافة إلى أن زوجته أصبحت لا تعطيه ما يريد مما يجعله يفكر بامرأة أخرى.

إذًا هناك عوامل عدة يجب ان تنتبه إليها أي سيدة لكي تستمر الحياة الزوجية دون روتين او ملل والتي منها:

أولاً: عند قدوم الطفل الأول يشعر الزوج أنه أصبح مسئولاً عن الأسرة، وأنه سيضحي لأجلها فيسهر على رعايتها، ويسهر في عمله لتوفير الأموال ما يجعل الضغوط النفسية والاجتماعية عليه كثيرة وهنا يبدأ التفكير بامرأة أخرى.

ثانيًا: أن الانتباه الزائد من قبل الزوجة للطفل وعدم الاهتمام بالزوج يوجه أنظاره لامرأة أخرى حتى يثبت أنه ما زال جذابًا ومرغوبًا، وأنه لم يفقد حيويته ونشاطه بعد.

ثالثًا: ربما يكون ذلك (للتسلية)؛ إذ يعود بذاكرته إلى أيام عدم تحمل المسئولية، والاتجاه لحياة الرومانسية المنشودة، لأجل ذلك يتجه لامرأة أخرى.

رابعًا: عندما يواجه الزوج متاعب في عمله، أو يلاحظ عدم تقديره من قبل الإدارة من حيث الترقية والتقدير، فقد

يتجه لامرأة أخرى كي يثبت لنفسه أنه مطلوب، وأنه يقدر من قبل الآخرين أي من غير زوجته أو إدارته في العمل.

خامسًا: إذا أصبحت الزوجة لا تحترم زوجها ولا تقدره وبخاصة أمام أهلها أو أهله، وبدأت تستهزئ به أو تسخر من تصرفاته، فإن هذا عامل مهم من العوامل التي تدفعه للبحث عن امرأة أخرى تحترمه.

سادسًا: عندما لا تصغي الزوجة لزوجها حين يشكو لها عناء التعب من العمل أو من أي مشكلات أخرى، فإنه يتجه لغيرها ليحقق هدفه، وربما يجد من يصغي إليه.





هل تعلمي.. وصايا
أم الخنساء لبنات حواء؟

أوصت أم الخنساء ابنتها قبيل زواجها فقالت:

أي بنية!! إنك فارقت الجو الذي منه خرجت، وخلفت العش الذي فيه درجت، إلى وكر لم تعرفيه، وقرين لم تألفيه، فأصبح بملكه إياك رقيبًا ومليكًا، فكوني له أمة يكن لك عبدًا وشيكًا.

أي بنية!! احفظي له عشر خصال يكن لك ذخرًا وذكرًا:

فأما الأولى والثانية: الصحبة له بالقناعة، والمعاشرة بحسن السمع والطاعة.

وأما الثالثة والرابعة: التعهُّد لموقع عينيه، والتفقد لموضع أنفه، فلا تقع عيناه منكِ على قبيح، ولا يشم منكِ إلا أطيب الريح.

وأما الخامسة والسادسة: فالتفقد لوقت طعامه، والهدوء عند منامه، فإن حرارة الجوع ملهبة، وتنغيص النوم مغضبة.

وأما السابعة والثامنة: فالاحتفاظ بماله، والإرعاء على حشمه وعياله؛ لأن الاحتفاظ بالمال من حسن الخلال،

ومراعاة الحشم والعيال من الإعظام والإجلال.

وأما التاسعة والعاشرة: فلا تفشي له سرًّا، ولا تعصي له أمرًا، فإنك إنْ أفشيت سره لم تأمني غدره، وإنْ عصيت أمره أوغرت صدره.

ثم اتقي -مع ذلك- الفرح بين يديه إذا كان ترحًا، والاكتئاب عنده إنْ كان فرحًا، فإن الخصلة الأولى من التقصير، والثانية من التذكير.

وكوني أشد ما تكونين له إعظامًا يكن أشد ما يكون لك إكرامًا.

وكوني أكثر ما تكونين له موافقة، يكن أطول ما يكون لك مرافقة.

واعلمي أنكِ لا تصلين إلى ما تحبين حتى تؤثري رضاه على رضاك، وهواه على هواك فيما أحببتِ وكرهتِ.



هل تعلمي..

لماذا ارتفعت معدلات الطلاق؟

بعد أن تجاوزت معدلات الطلاق أكثر من (٣٠٪) من إجمالي عدد المتزوجين سنويًّا، فقد أصبح واقعًا مؤلمًا ثم تحوَّل من حل المشكلة إلى مصدر المشكلات عدة.

فالمرأة هي الحلقة الأضعف في سلسلة الطلاق، وإذا كان قرار الطلاق في أغلب الأحيان ليس في يدها، فإن أبعاد شبحه عن بيتها هدف سهل التحقيق.

لذا نقول لكلِّ امرأة في بداية طريق الزواج أو كل من تواجه مشكلات في حياتها الزوجية.. نهمس لها ببعض الأمور لمحاولة أن تجعل بيتها من البيوت السعيدة، والتي من خلالها نحفظ حق الأبناء:

١- عدم اهتمام المرأة ببيتها وأطفالها وزوجها والاهتمام فقط بالهندام والزينة بشكل مبالغ فيه.

٢- انشغال المرأة بصالونات التجميل، ومتابعة آخر الموضة بالأسواق، وكثرة الزيارات الخاصة للصديقات في المطاعم وغيرها مما يؤدي إلى إهمال البيت، وبالتالي ينفذ صبر الرجل.

٣- ارتباط الزوجة بعلاقات غير سوية من معاكسات وغيرها،

لذا تجدها تعطي كل عواطفها من كلمات حب وغيرها من أجل تلك العلاقات الغير شرعية.. فلا يبقى للزوج شيء، فيشعر بحرمانه من أبسط حقوقه العاطفية أو العكس من قبل الرجل.

٤- الاعتماد على المربية في شئون الأسرة، فتجد الرجل لا يقوم بخدمته سوى هذه المربية من حيث الأكل والشرب والاهتمام بالملبس وغيره.. فالرجل يتمنى ويحب أن تكون زوجته على الأقل هي مَن تقدِّم له بيدها الطعام أو الشراب أو الملابس بعد تجهيزها من قبل الخادمة.

٥- الرجل يحب أن يرى زوجته دائمًا تقدِّم له كلمات المدح والافتخار به من حيث الشكل والهندام والرومانسية، وكأنه (قيس)، وأن تمزجها بقليل من كلمات الغزل، وأن زوجها لا يشبهه مثيل في الدنيا، كما تحب الزوجة أن يبادلها الزوج نفس الشعور من ملاطفة وكلمات من الحبِّ والعطف والحنان.

٦- استهتار بعض النساء في المسئولية الملقاة على عاتقها وواجب المحافظة على سمعة وشرف العائلة، وهذه مسئولية كبيرة وعظيمة جدًّا.

٧- تدخل الأهل في أمور وعلاقة الزوجين مما يعقد حل المشكلة وإنْ كانت بسيطة.. فتدخل أم الزوج أو الزوجة يؤدي إلى

مشاحنات قائمة على قدم وساق.

٨- قلة التفاهُّم بين الزوجين بحيث يتكلم الاثنان معًا بحيث لا يسمع أحدهما ما يقوله الآخر، فتجد الزوج يشتم ويسب من جهة والزوجة كذلك.. فلا يسمع كلاهما الآخر.

٩- قلة الخبرة بالزواج؛ حيث يفاجئان بواقع متطلبات لم تخطر على بالهما، فينعكس على العائلة ككلٍّ.

١٠- العقم وعدم الإنجاب إنْ كان من جانب المرأة، فيكون من الأسهل على الرجل أن يتزوَّج بامرأة أخرى.. ما يؤدي إلى غضب الأولى، أما إذا كان من جهة الرجل.. فالموقف مختلف وعلى الزوجة أن تتقبل الوضع وتصبر.

١١- إصرار الزوجة على الخروج للعمل واعتقادها أن الحياة تبدلت، وبعض الرجال لا يعجبهم هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يشعرون بأنهم ليسوا بحاجة إلى تلك المساعدة، وإنْ كانت المرأة تسعى إلى ضمان مستقبلها، ولكن التفاهُّم هو سيد الموقف في هذه الحالة.

١٢- التوتر والقلق والشعور بعدم الاطمئنان والكآبة نتيجة لما تزخر به الحياة في وقتنا الحاضر من صراعات ومشاكل.

١٣- الإهانات وجرح المشاعر والمواقف المنكدة مما تؤدي إلى تأزم الأمور وفقدان السيطرة على الانفعالات تؤدي إلى الضرب

والإهانة واستعمال الكلمات النابية بين الزوجين مما يؤدي إلى فقدان الاحترام بينهما، وبالتالي يكره الواحد منهما الآخر.

١٤- ضعف استعداد الفتاة وتوقعاتها الغير منطقية؛ إذ تحلم الفتاة بحياة رومانتكية مفعمة بالحبِّ والحنان والغنى والترف في كلِّ أمور حياتها، وبعد الزواج تصطدم بالمسئوليات الكبيرة الملقاة على عاتقها؛ لذا يجب أن تتنبَّه لهذه الأمور.. فالحياة الزوجية تختلف عن حياتها في دار أهلها.

١٥- المقارنة التي تتبعها الفتاة، وذلك بأن زوج صديقاتها يمطرها بالهدايا، ويحيطها بالحنان والرعاية، ويعطيها كذا وكذا.. وإلى آخره من المقارنات التي تسمم حياتها الزوجية وتجعلها جحيمًا لا يطاق.





هل تعلمي

ما هو دورك في الحياة؟

من نافلة القول أن المرأة هي منبع الحبّ والحياة.. والبركة والسعادة.. والأمن والتفاؤل لأفراد الأسرة.. إذا أحسنت القيام بأدوارها الثلاثة الهامة وفقًا لمعايير الدين والعقل والعرف، وهي:

* دور ربة المنزل.. ودور الأم.. ودور المعلمة.

دور المرأة كربة منزل:

كثير من النساء يخجلن حين يجبن عن السؤال الآتي حين يلقى إليهن:

- ما وظيفتكِ؟

- ربة منزل.

وتشعر المرأة بالحياء والخجل الشديد لهذه الإجابة، وكأن وظيفة ربة المنزل وظيفة غير محترمة ومهنة حقيرة مزرية تدلُّ على قلة العقل وضيق الأفق ونقص في القدرات وعجز في الإمكانات رغم أن العكس هو الصحيح.

إنَّ البيت هو مركز العواطف والمشاعر.. فيه تعيش أحلامنا وتنمو آمالنا وتخف آلامنا.

إنَّ البيت هو المأوى الذي يأوي إليه كل منا ليحمينا من البرد

والضياع والتشتُّت.

البيت هو المطعم الصحي الذي يقدم لنا ما نشتهيه بأقل الأسعار وبصورة صحية وبأي كمية وفي أي وقت نشاء.

البيت هو مملكة الأم وسكن الأب وبستان الأطفال الرحب والواسع.

وربما افتخرت امرأة بين قريناتها النساء بأنها تعمل جرسونة بفندق أو كافتيريا ومسئولة عن تقديم الطلبات للزبائن، أو تقول: إنني موظفة أو رئيسة تمريض أو طبيبة بمركز طبي أو مهندسة أو مدرسة... إلخ، ولكنها لا تشعر بالفخر بل تشعر بالضآلة عندما تقول: إنني أصنع كل ما سبق، ولكن في بيتي فقط.

البيت يا سيدتي مؤسسة اجتماعية ذات سيادة وهي اللبنة الأولى في المجتمع، إذا صلحت صلح المجتمع كله، وإذا فسدت فسد المجتمع كله.

إنَّ وظيفة ربة المنزل لكِ -يا عزيزتي- تعني أنك مديرة ومسئولة عن قطاع كامل من المجتمع، تقدِّمين له كل احتياجاته، فتوفرين له الطعام والشراب والثياب والكهرباء والماء والهدوء والحب والسكينة، وتنظمين له مواعيد اليقظة والنوم وكل شيء.

يا لها من مهمة جليلة تستحق رضاء الله والفوز بالجنة في الآخرة، والتقدير الحسن والشكر والعرفان في الدنيا من جميع أفراد الأسرة، وتستحق البذل والعطاء والتضحية من ملكة البيت.



هل تعلمي دور المرأة كمعلمة؟

يقول (جورجْ هربرت): «إنَّ الأم الصالحة خير من مائة معلم في المدرسة يعلمون ولدها».

ترى إلى أي مدى أصاب هذا المفكر؟

إنَّ المنزل ليس هو المدرسة الأولى في حياة الأطفال، بل هو أهم مدرسة يمكن أن تشكِّل أفكارهم وانفعالاتهم وتهذيب سلوكهم وتنشئهم على القيم والمبادئ والسلوكيات الاجتماعية الصالحة.

مَن منا يستطيع أن ينكر أنه كان جنينًا في أحشاء أمه.. فكان يتغذى من دمها ليقوى هو وتضعف هي دون أن تمنعه من ذلك؟!

مَن منا ينكر أنه كان جائعًا بعد ميلاده.. عاريًا ضعيفًا لا حول له ولا قوة.. وخائفًا من هذا العالم الجديد الذي جاء إليه.. فلم يجد سوى أمه لتضمه إلى صدرها الحنون وتغذيه من ثديها وتدفئه بالثياب وحنانها ولمساتها وتشجعه بالكلمات والضحكات؟!

مَن منا لا يتذكر غسالة ثيابه.. طباخة غذائه.. معلمته الأولى للكلمات والحروف والمعاني.. والمغنية (المنشدة) له بغير موسيقى أو كورال.. والراوية له أجمل القصص الجميلة ليداعبه النوم بسلام؟!



مَن منا لا يتذكر التي كان يناديها في جوف الليل ويوقظها من أعز نومها لتسقيه بعض الماء أو تذهب معه إلى الحمام؟!

مَن منا لا يتذكر ممرضته الأولى لجرحه الذي أصابه في يده أو رجله حينما سقط على الأرض وهو يحاول أن يمشي وحده في الغرفة فيسقط؟!

مباركة هي أمي حية أو ميتة.. مباركة هي أمي حيثما ولت وجهها.. مباركة هي أمي التي أحسنت أداء واجباتها.. مباركة هي أمي التي تمنت لي طوال العمر في الصغر.. وتمنى لها بعضنا -للأسف الشديد- الموت حين مرضت في الكبر.

ومن نافلة القول أن ينبغي على كل أم أن تعلِّم ولدها كيف يكون فردًا عاملاً في الأسرة، وليس فردًا خاملاً وكسولاً، وذلك من خلال إسناد بعض المهام إليه منذ نعومة أظافره بعيدًا عن العاطفة الهوجاء أو التفكير الأحمق الذي يريح الأطفال في كلِّ شيء في البيت ابتداءً من ترتيب أسرتهم وتعليق ثيابهم وتنظيف حجراتهم وانتهاءً بإعداد الطعام وتجهيز السفرة والوجبات للضيوف.

وقد اكتشف علماء النفس والاجتماع أن الأطفال الأسوياء الذين يعتمدون على أنفسهم منذ الصغر يصبحون ناجحين وأسوياء عند الكبر.

وهذه بعض الاقتراحات التي أقرها العلماء وتتناسب مع العمر الزمني للأطفال:

- الأطفال عند عمر (٣) سنوات يكلفون بالتقاط لعبهم من على

الأرض وترتيبها ومسح الغبار والأتربة من فوق بعض أثاث البيت الذي يتناسب مع طولهم.

- الأطفال عند عمر (٥) سنوات يكلفون بغسل الأطباق في المطبخ. .
- الأطفال عند عمر (٦) سنوات يكلفون بإطعام إخوتهم الصغار وتغيير ثيابهم.
- الأطفال عند عمر (٨) سنوات يكلفون بحياكة جواربهم وبعض ثيابهم الممزقة.
- الأطفال عند عمر (٩) سنوات يكلفون بطهي بعض أنواع الطعام بأنفسهم.
- الأطفال عند عمر (١٢) سنة يكلفون بتجهيز مائدة طعام كاملة للضيوف أو للأسرة دون معاونة الأم.





هل تعلمي دورك كـــــأم ؟

الأمومـــة بمعناهـــا الواســـع تعـــني الإبـــداع والعطـــاء والحنـــان والحـــب، والأمومـــة غريـــزة طبيعيـــة لـــدى الإنـــاث كلـــهن مـــن الحيوانـــات والطيـــور والحشـــرات والإنســـان.. وهـــذه الغريـــزة تقـــوى بالإنجـــاب ولا تمـــوت بعـــدم الإنجاب.

والمرأة الأم راعية في بيت زوجها وهي مسئولة عن رعيتها، كما أخبر الرسول ﷺ في حديثه الصحيح الذي رواه الشيخان.

والرعاية هنا تعني تربية الأولاد تربية صالحة للجسم والعقل والنفس والروح.

إنَّ الأم تحسن إلى أولادها باستقامتها وحين طهيها للطعام ورعايتها لهم وسهرها على المتألم والمريض والذي ذهب النوم من جفونه ولا تنام حتى يناموا مطمئنين، وتقلق على الغائب حتى يعود، وعلى الضعيف حتى يقوى، وعلى الممتحن حتى ينجح.

المرأة الصالحة هي التي تضحي بأي شيء حتى وظيفتها إنْ

تعارضت مع رعايتها لأولادها وزوجها ولا تصنع العكس.

وهي أيضًا لا تعتمد على الخدم أو الحضانات أو الشارع أو بعض الأقارب والجيران أو أصحاب السوق أو الأجانب في تربية أولادها حتى لا يكونوا ضحايا ومجنيًا عليهم من أهلهم، ويكونون جناة وقطاع طريق ومتسولين ومدمني مخدرات بعد ذلك.

أيُّ شيء تكسبه المرأة إذا خسرت أولادها وزوجها؟!

وأيُّ شيء فقدته المرأة إذا كسبت أبناءها وزوجها؟!



تعلمي فن
الإتيكيت مع زوجكِ!!

الحياة بلا دستور ومجموعة من القوانين والأنظمة تحترم وتطبق.. حياة جاهلية فضولية متخلفة.

والبيت الذي يؤسس على الغرائز تهدمه الغرائز، والمنزل الذي يبنى على الماء يغرقه الماء، والدار التي تشيد في مجرى السيل يهدمها السيل، والأسرة التي تتكون على تقوى وطاعة الله لا تقلعها الريح مهما كانت.

ابن بيتك على صخرة.. تلك نصيحة الأجداد للأحفاد!!

ما أجمل النظام.. وما أروعه داخل الأسرة والمدرسة والمصنع والمسجد والشارع!! وما أقبح الفوضى.. وما أفظعها في البيت والمدرسة والنادي والميادين!! ومن مهام الأنبياء العظيمة التي خصهم الله - تعالى- بها تعليم الناس مكارم الأخلاق، ويطلق بعض الناس على الفضائل ومحاسن الأخلاق لفظ «الإتيكيت»، ومن يطلب هذه القواعد يطلق عليه رجل عالم بفن الإتيكيت وأصوله، ومن يخالف هذه اللوائح يسمَّى رجلاً جاهلاً بالإتيكيت وفنونه.

وكثيرًا ما يراعي كل إنسان مشاعر الطرف الآخر الغريب عنه حتى يكتسب ثقته واحترامه وتقديره.



وكثيرًا ما لا نلقي بالاً إلى طريقة تعاملنا مع إنسان عزيز علينا، يعيش بيننا مثل شريك الحياة، وقد نجرح مشاعره دون قصد غالبًا (أو بقصد أحيانًا)؛ لأننا نعتقد أن أصول الإتيكيت تطبق فقط حين نتعامل مع الغرباء، والجفاء والغلظة وقلة الذوق تستعمل مع الأقرباء.

ومن هنا وجب على كلٍّ عروسين جديدين أن يتفقا معًا على قواعد.. تكتب في شكل وثيقة أو اتفاق، تشتمل على كل ما يثري الحياة ويوفِّر المتعة فيها من أنشطة وهوايات مختلفة وقراءات وزيارات وتأملات ورحلات... إلخ.

وذلك ليحترم كل شريك شريكه ويشعره بقيمته، ويقلل مخالفاته وسوء معاملاته، وليكن هناك نوع من الجزاء أو التأديب المناسب للمخالفة، مثل خصام يوم أو يومين فقط، والاعتذار لمن أخطأنا في حقِّه، أو دفع مبلغ من المال للإرضاء أو شراء هدية معقولة.. إلخ.

وبعد ذلك يوقِّع الطرفان على الوثيقة برضاء كامل، وقد تضاف بنود جديدة مع مرور الوقت وتحذف بنود، ولكن يظل النظام قائمًا والاحترام متواصلاً.

ومن قواعد الأخلاق التي يحثُّ عليها الإسلام وأصحاب العقول المستنيرة والتي يسمِّيها البعض «إتيكيت»:

١ - قبل أن ندخل على أحد في غرفته نستأذن ونطرق الباب.

٢- عند الدخول إلى البيت أو الغرفة أو السيارة نلقي السلام.

٣- عند الخروج من الغرفة نسأل مَن فيها: هل يريد شيئًا قبل الانصراف؟

٤- لا نقرأ خطابًا أو شيكًا أو ورقة لا تخصنا.

٥- عندما نستعير قلمًا أو كتابًا أو مسطرةً نعيدها إلى مكانها.

٦- إذا كسرنا شيئًا أو أفسدناه نشتري بديلاً له.

٧- عندما نقلب شيئًا أو نغير موضعه -ويخص شريكنا- نعيده إلى وضعه الأول.

٨- إذا أخطأ أحدنا في حقِّ الآخر؛ فليعتذر له.

٩- إذا اعتذر أحدنا وهو مسيء؛ فليقبل الثاني اعتذاره، ولا يكثر في اللوم.

١٠- الحديث بيننا يجب أن يكون هادئًا ومحترمًا، وليس فيه سباب.

١١- نقول الحق ولو كان مرًّا، ولكن بطريقة لطيفة غير جارحة.

١٢- من يحتاج إلى نصيحة.. نقدِّمها له بحبٍّ وبلا تعالٍ.

١٣- عندما يفرح أحدنا؛ فليفرح الآخر معه، وإذا بكى أحدنا؛ فليحزن الثاني معه، وليبك أو يتباكى.

١٤- إذا جاءت مناسبة سعيدة لأحدنا؛ فلنشارك جميعًا فيها دون اعتذار.

١٥- نحترم هوايات كل منا ونقدِّرها ونثنى عليها وكأنها هواياتنا.



١٦- لا نقابل عصبية واندفاع أحدنا بعصبية مماثلة.

١٧- إذا عجز أحدنا عن أداء مهمة واحتاج للعون؛ فلنعاونه دون إبطاء.

١٨- لا داعي لخلق مشكلات والنبش في الماضي حتى لا تتجدد الآلام والأحزان.

١٩- التسامح والعفو عند المقدرة من شيم الأكرمين.

٢٠- فلنقسم الحلم فيما بيننا، وليؤدِّ كلٌّ منا ما عليه قبل أن يطلب ما له.

٢١- لا نكذب مهما كان الأمر والخطأ، فالكذب أبو الخطايا، ولا يدخل كذاب الجنة.

٢٢- ولا يكذِّب أحدنا الآخر إذا تحدَّث أمام الناس وروى قصة شاهدناها معًا، فأنقص منها شيئًا أو زاد، بل ندعه يكملها كما أراد.

٢٣- لا نسرق مهما كان احتياجنا للمال.

٢٤- فليحب كلٌّ منا لزوجته ما يحب لنفسه، ويعمل على راحتها قدر استطاعته.

٢٥- الصبر على الشدائد.. وشكر الله دومًا واجب.

٢٦- الصلاة عماد الدين، والثقة بالله هي أساس النجاح واليقين.

٢٧- فليناد كلٌّ منا صاحبه بلقب يحبه، ولا يرفع الكلفة في الحوار والمزاح سرًّا أو جهرًا.



تعلمي فن
إطفاء نار الشجار!!

من منا ينكر طبيعته البشرية التي تفرح وتغضب.. وتخاصم وتصالح.. وتعادي وتسالم.. وتحب وتكره بقدر ما اعتادت عليه وتفاعلت معه من مواقف وأشخاص.

وكما تختلف بصمات أصابع اليد الواحدة مع نفس الشخص.. وتختلف أنامل اليد اليمنى عن أختها اليسرى.. كذلك الرجال!!

وطالما كان هواء يدخل إلى الرئتين وهواء يخرج منها، فالحياة رؤى متعددة.

يقول المفكر (دان بنسون) في كتابه القيم «الرجل الكلي»:

«هناك عدة اقتراحات ترشد المتخاصمين أو المختلفين في الرؤية، كيف يعالجون نار الخلاف حتى لا تضطرم نيرانهم وتحرق أصابع المتشاجرين ثم قلوبهم.. ويجب على الزوجين في حالة وجود خلاف تذكر الآتي:

١ - الزوجان فريق واحد في الحياة وهدفهما واحد هو الحفاظ على بيت الزوجية، من عوامل التعرية ومعاول الهدم، وفكرة الانفصال والطلاق غير واردة أو هي اختيار غير مطروح للنقاش.

٢- فليتذكر الزوجان أن عدم قبول أحدهما لفكرة الآخر لا تعني رفض ذاته؛ لأن الفكر شيء (وهو قابل للخطأ والصواب)، والذات شيء آخر.. فكلٌّ ذات مصانة بالاحترام والتقدير.. أما الأفكار فتحتمل التعديل أو الحذف.. قابلة للتغيير أو الإلغاء أو الإرجاء.

٣- لا يحق لأي طرف من الشريكين أن يثيِّر أعصاب رفيقه، أو يوقد نار الشجار، مثل إخفاء كتاب من مكانه أو كسر فازة ورد محببة للطرف الثاني أو تمزيق البوم صور تذكاري.. أو إخفاء نظارة طبية يرتديها الزوج... إلخ.

لأن هذه الحيل الصبيانية هي بمثابة الكبريت الذي يشعله صاحبه ثم يلقيه في (كوم قش أو فوق حطب جاف!!).

٤- فليبحث كل منا عن مواطن الجمال في رأي الآخر، ويذكرها له قبل الحديث عن نقاط الخطأ.

٥- فلنتبادل الأدوار، وليضع كل منا نفسه مكان الآخر، ولينظر ماذا يدور في ذهنه إن كان في نفس الموقف، وما رد فعله الطبيعي -غير المثالي- ويقارنه بما صنعه شريكه وليتلمس له الأعذار.

٦- لا تناقشا خلافًا وأنتما واقفان وعضلات كل منكما مشدودة ومتوترة، ولنتذكر أن الحوار البناء يحب الصوت الهادئ والفكر

المتزن والأعصاب المرخية لتضيق زاوية الخلاف بيننا ونهدئ أعصابنا.

٧- من حق كل منا أن يكون له رؤية أو وجهة نظره الخاصة.

٨- حل الخلافات الزوجية من اختصاص الزوجين، وليس من اختصاص الجيران والأقارب.

٩- لا يسارع أحدنا بإكمال حديث الآخر في موضوع ما قبل أن يكمله.. ويقول له: أليس هذا قصدك من هذه الحكاية؟ فربما كانت الفكرة بعيدة عن ذهن المستمع وخير شارح للقانون الذي وضعه.

١٠- لا يخاطب أحدكما الآخر بهذه اللهجة، ولا يستعمل هذه الكلمات الخارجة:

* أنت (أو أنتِ) بارد.. غير حساس.. ولديك برودة أعصاب تحسد عليها.
* اسكت.. أو أنصت إلى أولاً لأتكلم أنا.
* طوال حياتي معك لم أر يومًا سعيدًا أو بهيجًا.
* لقد حطَّمت أعصابي مرارًا وأنت قاصد، ولم يكن الأمر عفويًا.

وليستخدم كل منا هذه الجمل البديلة والمريحة للأعصاب:

- أشعر أن هناك سوء فهم في الموضوع (ولا تحدد أحدًا).
- أشعر أن هناك فتورًا في علاقتنا وعدم تواصل كما كان من قبل.
- أشعر أنني غير مرغوب في سماعي حين أتحدث أو أقدم نصيحة.
- إنني متألم جدًّا للحالة التي أصبحنا فيها.
- إنني حزين ومتألم؛ لأن فازة ورودك قد تحطمت (مثلاً).

١١- يجب أن يكون المفهوم المستنتج من كلمات الطرف الثاني مطابقًا لقصده، ولذلك يجب تكرار ما توصلت إليه من مفهوم أمام صاحبك قبل الحكم عليه واستعدائه.

١٢- المرونة.. اتساع الصدر.. تفتيح الذهن.. صقل الأفكار.. تنقية المفاهيم من الشوائب.. هذه هي مقومات حوارنا، وليشرح كل منا الظروف التي أحاطت به في موقف ما، ولماذا تصرَّف بهذه الصورة؟! فربما كان أمرًا خفيًا يستحق العذر هو الدافع الحقيقي وراء هذا السلوك.

١٣- لا ينبش أحدنا في خلافات الأمس كلما استجد خلاف.

١٤- التسامح والصفح والعفو عن المخطئ وعدم جلد الذات طوال العمر وفتح باب التوبة للعاصي والمسيء.. فإن كان الله

خالق كل شيء ومليكه غفر لخطايا عبيده إذا تابوا، فلماذا لا يغفر أحدنا ذلة شريكه، ويترك له ثغرة للانسحاب والاعتذار الكريم؟!

١٥- فليكف أحدنا ويبعد عن العصبية في الحديث وليطلب الصمت، وليجلس منفردًا لعدة دقائق حتى ينظِّم أفكاره، ولا يتهور في الكلام، ولا يتحدث بطريقة غير لائقة أمام الحاضرين.

١٦- إذا انتهى الحوار إلى صلح وتفاهُم.. فالحمد لله وليقل كل منكما للآخر: ما أجمل الوفاق وأروعه!! وما أقبح الغباء والتسرُّع وأشنعه!! لقد أخطأت في حقك.. أرجوك سامحني.. ساعدني أن أحسن معرفتك.. عاونني أن أرتفع.. وخذْ بيدي إلى حيث تحب.. وليبين كل منكما ذاته بمعرفة الحق والفضيلة والجمال.. وليستفد من هذا الموقف حتى لا يتكرر نفس المشهد العام القادم أو أول الشهر القادم أو الأسبوع القادم أو بعد يومين فقط.

١٧- فليرتدي كل منا ثوب الدعاة إلى السعادة الطيبين لا ثوب القضاة والجلادين.



تعلَّمي سر العلاقة الناجحة بين أي امرأة ورجل!!

إنَّ سر السعادة الحقيقية هي بالانسجام التام والمؤازرة بكل الظروف...تمامًا كالجسد وأعضائه المجبولة على خدمته وراحته.. يظل الرجل تائه دون هدف أو مستقبل حتى يلتقي بالمرأة التي تأسره ولا يتقدم في حياته إلا بعدما تمنحه الأمان.. الأمان من حب غيره.. والأمان من الفراق.. والأمان من الغضب عليه.. حتى يمتزجان تمازج تام، ولا تكتمل أنوثة المرأة بتصوري إلا بعدما يتحوَّل حبيبها أمامها إلى طفل يستمتع بتكرار أخطائه أمامها وتستمتع هي بمتابعة عرضه لها.

الرجل يحب المرأة التي تُشعره بأنه ملك.. ويحكمها كالمملكة.. يجب ألا تملي -يا عزيزتي- من نثر كلمات الحبِّ في أجوائه.. فحاسة السمع لدى الرجل هي الأقوى.. أبهريه بمدى ثقافتكِ.. وسِّعي مداركِكِ بكلِّ ما يهمه.. ناقشيه بكلِّ وعي وكل موضوعية بكل شيء.. لا تكرري له (نعم)، بل كرري له (لا)، وبحدود المعقول وافقيه ببعض الأمور، ولكن ليس كلها.. كوني مغرورة على غيره ووديعة معه.. اجعلي كبرياءكِ هو أهم صفاتك.. كوني له صديقًا مخلصًا يحدثه دون ملل أو خوف.. ادفعيه إلى الحديث إذا كان من النوع الصامت، وذلك عن طريق أحاديثكِ عن نفسكِ وهمومكِ وكل ما يسئكِ.

أقحميه بحياتك عنوة حتى لو قاوم ذلك.. وبنفس الطريقة.. سينطلق بالحديث معكِ ودون أن يلاحظ ذلك.. وستتحوّل حياتكما إلى صداقة صادقة.

احتفظي ببعض الأسرار الكبيرة في حياتك والتي سيكتشفها لاحقًا.. حتى تحيطين نفسك ببعض الغموض.. فلا شيء يجذب الرجل كالغموض.

انتبهي لهذه النقطة.. أشعلي غيرته باستمرار.. لا تكوني هادئة معظم وقتكِ.. كوني خلاقة.. واستخدمي عقلك في خلق المفاجآت له.. عندما تشعرين أن حديثكما بدأ يتسلل له الملل.. انهضي وهُزي الأرض تحته كالأنداد.. واخلقي مشكلة صغيرة قابلة للحل بعد دقائق، حتمًا هو سيحاول مراضاتكِ.. أدهشيه بذكائكِ.. اجعليه يشحذ هممه أمامكِ.

إياكِ ثم إياكِ من إظهار عيوبه والسخرية منها، لا بأس من رمي بعض الانتقادات الضاحكة بين فترة وفترة، ولكن من سنة إلى سنة إذا كان أقل ذكاءً منكِ ويتخذ قرارات خاطئة.. وإنْ لم تستطيعي ذلك لأن حبه يسري في عروقك لا تستعرضي عضلاتك أمامه.. فيهرب منك.. ولا تقولي له هكذا.. وهكذا.. وتتحولين إلى معلمة مهما كان أسلوبكِ لينًا وراقيًا.. حتمًا لن يُعجبه.

استخدمي طريقة الإيحاء.. فهي طريقة تشعره برجولته أمامك،

وأنه متمكن من زمام الأمور، كما أنها طريقة تحفِّزه على التفكير بطريقة أفضل وتعزِّز ثقته بنفسه.. عندما كنا صغارًا كانت معلماتنا يضعن الحروف أمامنا ويطلبن أن نصنع كلمات ومن ثم جُمل.. ما أود قوله: ارمي بالحلول أمامه.. أو ارمي الكلمات على شفتيه كهذه الطريقة وهو حتمًا سيختار ما تؤدينه أن يختاره.

لم أنس تلك الفرحة عندما كُنت أنجح في كلِّ مرة في ترتيب الجُمل الصحيحة.. لا تحرميه تلك الثقة أمامكِ.. لا تستخدمي معه كثرة اللوم والعتاب لينفر منك.. لا تثقي بعمق الحب بينكما.. فكثرة العتاب واللوم تخلق فجوة عميقة بينكما كفيلة بقتل كل المشاعر الجميلة التي بينكما.

عامليه كطفل.. ويحتاج حنانك باستمرار.. عندما تلتقينه.. كُوني كمن تلتقي بطفلها.. انظري لعيون الأمهات عندما يلتقين بأطفالهن أول الهمسات هي همهمات لا يفهمها سوى الطفل من أمه.. لا تكوني جامدة في رومانسيتك.. وتكرري كلمات الحب دون تفاعل معها.. لا تكرري (حبيبي) و(عمري) و(حياتي)، بل قوليها كُلها دفعة واحدة.. وبشيء من الدلع والغنج.. عندما يغضب.. الهرب أفضل طريقة.. اهربي من أمامه.. التزمي الصمت وابتعدي عنه حتى يطلب هو أن تبقي قربه.. افتعلي الخوف منه عندما يغضب منكِ حتى لو كنتِ تستطيعين قتله ولا تناقشيه بأمور مهمة مهما كانت أهميتها وهو غير

مستعد، لذلك التوقيت المناسب هو مفتاح الحلول.. كُوني متجددة دومًا.. ولا تخافي التغيير في مظهرك.. كُوني طفلة دائمًا.. في حديثك.. ودهشتك المفتعلة دومًا.. وفي مظهركِ الطفولي.. اعتمدي على ألوان الطفولة في ملابسك وحتى عطورك.

لقد قرأت في أحد المنتديات نصيحة من سيدة متزوجة تقول فيها: استخدمي منتجات الأطفال (نونو) من بودرة وزيوت وشامبو وأكمليها ببجامات ألوانها طفولية وتسريحة طفولية، أيضًا كوني هادئة في بعض الأيام ومجنونة في البعض الآخر، ولا تجعليه يتوقع تصرفاتكِ وردات فعلكِ أبدًا.. اجعليه يشعر بالأمان الكامل معكِ في بعض الأحيان، ثم اسحبي من تحته أنه المفضل لديكِ، وهزي ما بنيتيه من ذلك الأمان.. أشعريه أنكِ لا يمكن أن تستغنين عنه، وأشعريه أيضًا أنكِ في لحظات قادرة على نسيانه وتركه.. اجعلي سمة الدلع ترافقك دومًا.. عندما يغضبكِ شيء يفعله.. لا ترددي في ضربه ضرب دلع، وليس قتل يؤدي للطلاق.. اغضبي منه.. كأن تفتعلين البكاء والحزن أمامه، وإن كان في مكان آخر غير المكان الذي أنت فيه تحججي بأي شيء للمرور أمامه أنتي ودموعك المنهمرة، وإن طلبتي شيء ولم ينفذه لكِ.. استخدمي دموعكِ وبصوت عالٍ وضعي أصابعكِ في أُذنيكِ حتى لا يزعجك صوتكِ وأنتي تصرخين، وعندما يمتدح جمالك.. حرِّكي رموشك بسرعة وبكل دلع، وركزي نظركِ إليه عندما يقول: أنتي الفتاة الوحيدة التي جذبني أسلوبها وعقلها وجمالها.. قولي له..

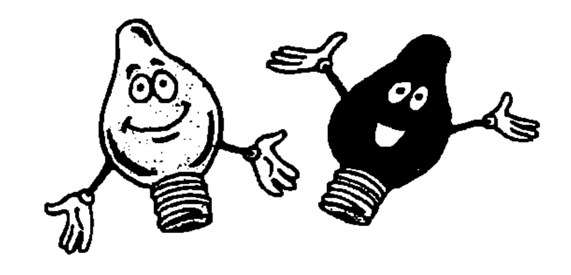


بكل ثقة: «وهل كان يوجد فتايات غيري أصلاً؟!»، وتأكدي أن الفتاة التي يُفضلها الرجل هي التي تقترب منه كفاية لتهمس في أُذنه ما لا تجرؤ على قوله وجهًا لوجه.. كُوني حنونة دومًا.. فلا شيء يأسر الرجل كما الحنان، يجب أن تكوني مرحة.. ابتسمي باستمرار مهما كانت الظروف.. اجعليه أول ما يتذكره عنكِ هي ابتسامتكِ ومرحكِ.. انشري السعادة حولكما بكلِّ طريقة.

دلعيه... دائمًا !!

دائمًا اجعليه مدلل.. ولكن ليس بتقديم الخدمات له، ولكن بأحاديثكِ معه.. استخدمي كلمات الدلال في مناداته والرد عليه تمامًا وكأنك تحدثين طفل.. افتعلي الخوف والاحترام له أمام الآخرين.. حتى ولو كنتِ غير ذلك وحدكما، وإياك من الغضب والإقلال من شأنه أمام الآخرين حتى ولو كانوا أهله، ومهما أخطأ عليكِ.. فقط أرمقيه بنظرة متوعدة عندما يتمادى وعند خلوتكما مزقيه لو أردتي.

أحبيه بكلِّ صدق ودون خيانة.. وستجدين نفسكِ تفعلين كل ما سبق وبشكلٍ تلقائي.. ادفعيه للنجاح بكلِّ ما سبق.



تعلّمي فن الحديث!!

يظهر ذكاء المرأة بصفة خاصة من خلال حديثها وقدرتها على أن تضفي حيوية وحدة على علاقتها بالأشخاص الذين هم على اتصال بها.

والمــرأة الذكية تثير الدهشة لحيوية روحها، فهي تتجنب تناوُل الموضوعات الشخصية الحية مثل صحتها واللازمة التي تعاني منها من قله الخدم أو توجيه أي نقض لأحد، كما أن عليها ألا تستأثر قط بالحديث بأن تمنع الآخرين من الكلام، وأن تتحوَّل كلمتها إلى مونولوج لا يهم أحدًا غيرها.

والمرأة الذكية لا تترك الحديث يتفرع ويتشعب.. فإذا حدث ذلك تكون قادرة على أن تعود به إلى موضوع الأساس، وهذا أكبر اختبار لذكائها وثقافتها.

والمرأة الذكية تعرف كيف تروي الطرائف والنوادر، ولكن تعرف أيضًا كيف ترويها.. فالقصة يجب ألا تستغرق وقتًا طويلاً ليشعر الآخرين بالضجر، والأهم من ذلك ألا تكرر القصة مرتين لنفس الأشخاص وإذا حدث أن فطنت إلى أنها كثيرة الحديث تعين عليها أن تكبح جماح نفسها، وذلك بأن تبذل قصارى جهدها لنطق عبارات قصيرة محدودة المعنى، ولا تطلق لسانها يتحدث كما يشاء، ولا تكون

أول من يتحدث من المحاضرين حتى لا يفضي بها الأمر إلى احتكار الحديث.. فالمرأة الذكية يجب أن تعرف متى تصمت ومتى تنصت.

وكثيرًا ما يحدث أن يرى الرجل أن امرأة معينة تتمتع في نظره بالذكاء لمجرد أنها قادرة على أن تصغي إليه كما أن الصمت فضيلة يقدرها الجميع، ولا يجب على أية امرأة على الإطلاق أن تفرض نفسها بقول أي شيء عندما لا يكون لديها ما تقوله وما يستحق أن يقال، وبهذه الطريقة فإن الأفكار التي تعبر عنها لا تبدو جوفاء أو يسودها الاضطراب.. فتتجنب أن تملأ الحديث بكلمات مبهمة مجردة المعنى.. إن ذكاء المرأة ليس أدنى من ذكاء الرجل، ولكن يختلف عنه؛ لأنه يتسم بطابع مميز فيه صفات الأنثى.





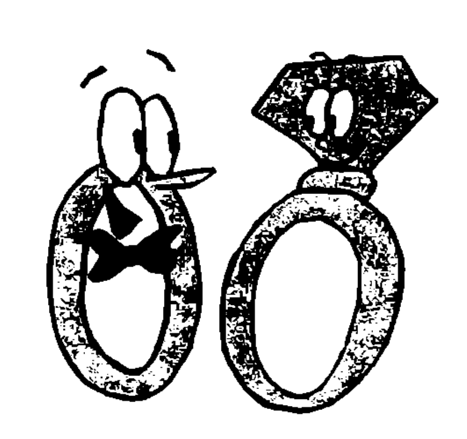
تعلَّمي أصول التحية!!

عبارات التحية المعروفة والمألوفة هي (صباح الخير - مساء الخير - إلى اللقاء) وهي العبارات التي يمكن توجيهها إلى الجميع سواء كانوا أشخاص عاديين أو ذوي أهمية خاصة، ولكن في الحالة الأخيرة حالة الأشخاص ذي الأهمية الخاصة يجب أن تكون التحية موجهة لشخصية عظيمة أو لرجل دين أو لسيدة كبيرة في السن.. فيجب أن يكون الاهتمام من جيل سابق ومن ذوي الحسب والنسب.. فيجب تجنب عبارات التحية المختصرة مثل (باي باي) أو سلامًا أو الابتسامة التي تدلُّ على شيء تبعًا للعادات المعروفة، فإن الأقل أو الأصغر سنًّا هو الذي يؤدي التحية لمن هو أكبر منه سواء كان ذلك باعتبار السن أو المقام أو المكانة أو الوضع الاجتماعي.

كأن تحيي رئيسك وتحيي السيدة الشابة والسيدة الكبيرة والآنسة والسيدة المتزوجة، ولكن ما الذي يحدث عندما تكون التحية بين رجل وسيدة.. فإن السيدة هي من ناحية الذوق هي الجديرة بالاحترام، وعلى ذلك فإن الرجل هو الذي يجب أن يحيي السيدة، ولكن هناك استثناء واحدًا من ذلك هو أن يتقابل رجل وسيدة في الطريق.. فهنا يجب أن تبدأ السيدة بتحية الرجل، وهي بذلك تكون قد سمحت له بتحيتها.. فالرجل المهذب يجب ألا يشعر السيدة بثقله عند مقابلته لها في الطريق

حتى ولو كان على بعد خطوات منها.

وفي الواقع فإن هذه القواعد كلها لا تنفذ حرفيًّا؛ لأنه في أيامنا هذه لا توجد فروق بين الشخصيات وبعضها بعضًا؛ إذ إن نظام الطبقات أصبح لا وجود له، وكذلك لأن التحية ليست نوعًا من الاحترام فحسب، ولكنها أيضًا نوع من الود والمحبة، ويمكن إجمال ذلك في القول بأنه بين الأشخاص المهذبين، فإن التحية يجب أن تؤدى بسرعة وفي وقت واحد بطريقة مهذبة ولطيفة.





تعلَّمي كيف تثقين في نفسكِ؟

لكي تكوني إنسانة واثقة من نفسك يجب أن ينطبق عليك الآتي:

١- تملكين صفة المبادرة التي هي علامة على الجرأة والثقة.

٢- تكون تعبيراتك الجسمية ملائمة.. فالابتسامة والإيماءة بالرأس علامة على الإنصات للآخر.

٣- تحتفظين بمزاج إيجابي ومرح مهما كانت الظروف من حولك.

٤- تتميزين بطاقة جسمانية قوية تأتي من الثقة بذاتك وقدراتك.

٥- تتسمين بنبرة حماس دائمة في كلامك.

٦- تميلين إلى استخدام الكلمات والدلالات القوية.

٧- متفائلة ترين الجانب المشرق من كلٍّ ما هو حولكِ.

٨- تهتمين بمظهركِ العام.

٩- تهتمين بالحوارات الممتعة، وتكونين جانبًا فعَّالاً فيها.

١٠- تتحدَّثين عن ذاتكِ، وتسعين إلى توطيد العلاقات الاجتماعية بينكِ وبين الآخرين.

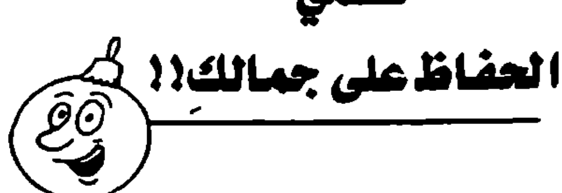
١١- تجدين توافقًا وتناغمًا مع مَن حولكِ بطريقة التعامل معهم.

١٢- تحققين أهدافكِ كنتيجة لتوجيه طاقتك وعدم إهدارها بشكل عشوائي.



تعلمي

الحفاظ على جمالكِ!!



١- لنضارة بشرتكِ:

- اجعلي الحبَّ هو المحرك الأول لكلِّ تصرفاتكِ.. تتعاملين به داخل أسرتكِ، وابتعدي عن التشاؤم وتفاءلي وتقبلي الواقع بنفس راضية لتحتفظي بإشراقة وجهك طول العمر.

٢- لبريق عينيكِ:

- انظري إليه مباشرة.. إلى هذا الشريك.. إلى زوجك الحبيب، وركزي عينيكِ في النظر لعينيه نظرة حانية، محبة، دققي النظر ليصل إلى قلبه.. إلى مركز التأثير لتصل شحنة قلبكِ الدافئة، عبر عينيكِ إلى قلبه فيستجيب.

- كرري هذا التمرين النبوي الشريف: **«إنَّ الرجل إذا نظر إلى امرأته ونظرت إليه نظر اللهُ إليهما نظرة رحمة، فإذا أمسك يدها تساقطت ذنوبهما من بين أصابعهما»**.

عليكِ بأداء هذا التمرين مرتين يوميًا على الأقل، قبل خروجه للعمل، وبعد عودته.

٣- لجمال شفتيكِ:

- استخدمي الكلمات الرقيقة المفعمة بالود، واخفضي صوتكِ..

اقتربي منه قدر استطاعتكِ عندما تتحدَّثين معه، ستخرج كلماتك حينئذٍ، ولها تأثير ساحر من بين شفتين جميلتين تزينتا بالرقة والحياء والهمس.

٤ - للحفاظ على يديكِ وأصابعكِ من التجاعيد:

- إذا حدث بينكما أي خلاف.. فقومي ونفذي هذا التمرين النبوي: «**ألا أخبركم بنسائكم في الجنة.. كل ودود ولود، إذا غضبت أو أُسِيء إليها، أو عصت زوجها قالت: هذه يدي في يدك لا أكتحل بغمض حتى ترضى**».

٥ - وأخيرًا.. أذنيكِ:

- لكي تكوني صاحبة أذن ربانية، استخدمي أذنكِ المزدوجة التي تستجيب وتنصت للطيب الجميل، وتصم وتغلق نفسها تلقائيًّا وتتغاضى عن سماع القبيح الرذيل.

- تعلمي فن الاستماع والإنصات لما يقول، وركِّزي معه جيدًا، وكوني مستمعة جيدة يلقي عندك ما أهمّه وشغله، فإن لكِ أذنين وفمًا واحدًا، فاسمعي أكثر مما تتحدثين.

لا تطرقعي أصابعك بين الناس، ولا تبللي أصابعك بلعابكِ عندما تريدين تقليب صفحات المجلة أو الكتاب.. فإن هذا يتنافى مع الجمال والذوق.

افتخار: لا تفاخري بجمالكِ ولا بمالكِ ولا بأصلكِ الطيب، فلست أنتِ صانعة شيء من هذا، وخير لكِ أن يتحدث الناس عنكِ من



أن تتحدثي أنتِ عنها.. فيقال: إنك حديثة نعمة أو مغرورة.

آلامك: إذا كنتِ تشعرين بألم لأي سبب.. اعملي في صمت على إزالة أسبابه، ولا تقضي طول الوقت في الشكوى منه وشرح أطواره، فإن لكل إنسان متاعبه وآلامه التي لا تسمح له بالاهتمام بالآم الآخرين.

بسمة: البسمة عنوان الرقة والذوق السليم.. فاجعليها ملازمة لكِ، ابتسمي عند المصافحة للقاء والوداع، وابتسمي عند الاستئذان وعند السؤال عن شيء وعند تقديم الشكر.

ثمن: إذا اشتريتِ هدية.. فانزعي البطاقة التي عليها الثمن قبل أن تهديها لأحد.

سمنة: إذا جلستِ في مجلس فيه امرأة سمينة.. لا تتكلمي عن الرشاقة ولا عن متاعب السمنة ولا عن قبح الكرش.. حتى لا تظن أنك تقصدينها.

شهادة: لا تفتخري بما تحملينه من شهادات، فليست الشهادة دائمًا دليلاً على الثقافة الواسعة.. لكن الدليل عليها كلامكِ وسلوككِ.

مطبخ: إذا دعتكِ صديقة لتناول الطعام عندها، ورأيتِ أنها مشغولة في إعداد الأكل.. فلا تذهبي إليها في المطبخ وتقحمي نفسك في عملها بدعوى مساعدتها.. إنَّ هذا العمل قد يسبب لها ارتباكًا مع أنك

تودي أن تساعديها.. وبعض الناس لا يحبون أحدًا يطلع على طريقتهم في الطبخ.. فلا تذهبين إلا إذا دعتك لمساعدتها.

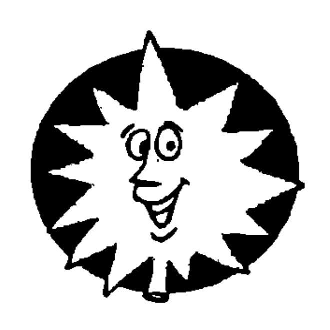
المسنون: عندما يدخل المجلس أحد كبار السن علينا أن ننهض لاستقباله والحفاوة به، وأن نجلسه في أفضل مكان.. وإذا أبدى المسن رأيًا يخالف رأيك.. فتقبلي هذا الرأي بصدر رحب ولا تتبرمي.

آداب: يجب النظر في وجه الشخص الذي يتحدث إليكِ حتى يشعر باهتمامكِ؛ لأنك إذا جلستِ تطالعين يمين وشمال هذا يدلُّ على قلة الذوق.

صوت: يجب عدم التحدُّث بصوت عالٍ.. يجب أن يكون منخفض.. فالاعتدال أفضل.

مقاطعة: عدم مقاطعة من لا يزال يتكلَّم.. فهذه عادة سيئة جدًّا جدًّا.. إلا إذا كان فيه موضوع خطير يستدعي.

علو: اطلبي دائمًا العلو والسمو، والعلو شيء والتعالي شيء آخر، الأول حقيقة والآخر خيال، وما أجمل العلو إذا صاحبه التواضع!!



تعلَّمي
كيف ترضين زوجكِ!!

يختلف الرجال ويختلف ما يرضيهم باختلاف أمزجتهم وثقافتهم وطبيعة حياتهم الاجتماعية.. لكنهم -كما فطر الله- يحبون أن يرون كل نساء الدنيا في زوجاتهم.

خصوصًا أن المحطات الفضائية وعالم الإنترنت قد فتح عيون أغلب الرجال إلى فنون وفنون في الجنس والنساء!! وهذا أضفى عبًّا نفسيًّا على الزوجة العربية بالتحديد؛ حيث لا يخفى أنها رغم كل الانفتاح والحرية التي تجاوزت تعاليم ديننا.. تبقى الشرقية منغمسة بحياء من نوع خاص.. وهل يعني هذا ألا يوجد مخرج للزوجة إلا أن تتقن فنون بنات الهوى؟ أم يجب علينا أن نشاهد ما يشاهدونه رجالنا حتى نعرف ما يعجبهم؟!

أسئلة من هذا النوع تدور في عقل المرأة التي تريد أن ترضي وتثير زوجها.. ليبقى لها زوجًا راغبًا عاشقًا كما تشتهي كل أنثى، ومن هنا أحب أن أقول: لا يكفي أن نلم بفنون الإغراء الجنسية فقط والملابس والعطور.. فهناك أيضًا أمور مهمة تثير إعجاب الرجل في الأنثى وتكمل شعور الحب في نفسه غير أنها تتزين وتطبخ وتربي وتعلم وتتحلى بأخلاق كريمة.

ومـن تجـارب عايشـتها وحكايـات اسـتثارت ملاحظـاتي.. وجدت أن:

١- كم يثير الرجل أن يجد زوجته تقرأ في السرير كتابًا.

٢- كم يثير الرجل أن يجد في رأس زوجته هومًا أكبر من تسريحة شعرها ومشاكل البيت والأولاد.. (رغم أهميتها).

٣- كم يثير الرجل أن تكون زوجته ملمة بعلوم مثل علم الطب الطبيعي والأعشاب، والمساج، والإسعاف، وقليل من السياسة، والوعي الاقتصادي.

٤- كم يثير الرجل أن تكون زوجته حريصة على ممارسة التمارين الرياضية، وحريصة على أن يمارسها هو معها.

٥- كم يثير الرجل أن يشعر أنه يتكلَّم مع إنسانة لها شخصيتها المستقلة الواعية لفن النقاش والحديث وتقبل الرأي الآخر.. وفنون الإصغاء والإتكيت على المائدة وعند زيارة الناس وما يناسب من شراء الهدايا في المناسبات الاجتماعية.

٦- كم يثير الرجل أن يجد زوجته لا تقبل بالتكلم عن أسرار الآخرين وحريصة في انتقادها ومصداقيتها في نقل الأحداث وهدوء أعصابها عند الأزمات ولباقة ردها عند المواجهات.. وأن يشعر أنها حتى لو أخطأت لن تكذب لخوفها منه.

٧- كم يثير الرجل أن يرى زوجته حريصة على عبادتها حتى لو



كان هو مقصرًا.. وحريصة على عفة عينيها حتى عن الأفلام الجنسية التي قد يحب أن يشاركها مشاهدتها.

٨- وكم يثير الرجل أن يجد زوجته تهتم بتثقيف نفسها وحرصها على تعلم الجديد وصنع شيء لذاتها دون إهمالها لبيتها وله.. كتعلم تلاوة القرآن الكريم وحفظه، وكتعلم استخدام الحاسوب وتوظيف برامجه في ما يهم دراسة الأولاد.. وما قد يكون مفاجأة رومانسية لزوجها في مناسبات خاصة تبتدعها هي.

٩- كم يثير الرجل أن تعرف زوجته كيف تختار الألوان وتنسق بينها وأن تجيد استخدام أدوات الرسم والكاركتير والزخرفة وابتكار ما يثير الشهية من تزيين المائدة وغرف البيت من صناعات يدوية هي ابتكرتها استغلت بها خامات متوفرة في البيت لا تكلف الكثير.

١٠- كم يثير الرجل أن يجد العون عند زوجته إن احتاج إلى طباعة أو نسخ أو كتابة أو صياغة لورقة ما أو تدقيق حساباته، وتذكيره بمواعيده أو حسن تصرف تشير به هي عليه.





تعلمي
كيف تكسبي زوجك!!

هذه وسائل هامة نفذتها زوجة مع زوجها فكسبته.. فحاولي أنتِ أن تكوني مثلها، وتذكري أنها أعظم وسيلة لتقوى الله تعالى.

تقول:

١- أتصل به عند تأخره في العمل وأسأل عنه.

٢- أمدح الأشياء التي اشتراها.

٣- أعمل الوجبة التي يحبها.

٤- أغيِّر مكان الأثاث في المنزل بين فترة وأخرى.

٥- أعمل مسابقة بيننا للجلوس لصلاة الفجر.

٦- أذكره بأعماله في الصباح.

٧- أشركه في همومي وأخذ رأيه.

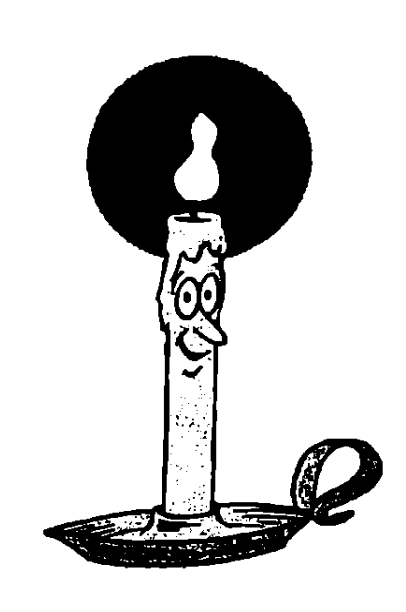
٨- أطيِّبه وأبخره بين حين وآخر وخاصة يوم الجمعة.

٩- أكون منطقية في طلباتي، وأتذكر دائمًا المثل الذي يقول: «إن المرأة لا تريد إلا الزوج.. فإذا حصلت عليه أرادت كل شيء».

١٠- أحرص أن أتعلَّم كل جديد من طبخ وهواية وفن حتى يرى مني كل يوم جديدًا.

١١- إحياء بمفهوم (نحن لا نختلف على الدنيا)، فلا نختلف على تسمية مولود أو قطعة أثاث أو نوع طعام.

١٢- التغيير الشكلي أمامه بين حين وآخر كقص الشعر ووضع المكياج وغيرها (إن هو يحب ذلك).



ما يجب أن تعرفيه
عن الجنس والعلاقة الجنسية!!

وهي أن العلاقة بينهما هي كما قال الله -تعالى- أن الزوجة هي السكن والرحمة.. فاجعلي سكن زوجك إليك كمن يسكن في قصر كبير وفاخر وفيه جميع سبل الراحة ومستلزماتها، ولا تجعليه كمن يسكن البيت الخرب، ومن الأمور التي تريح الزوج هي الزوجة الصالحة التي تقضي وطره وتشبع حاجاته الجنسية، وبالتالي عدم الالتفات إلى غيرها.

الزوجة وقصر القامة:

تظن بعض الزوجات أن قصر القامة مشكلة، وذلك لأن الرجال يحبون النساء الطويلات، وفي الحقيقة هذا غير مسلم به؛ حيث يوجد الآن الحل لهذه المشكلة وهو متمثل بلبس الكعب الطويل.. فاحرصي على ارتدائه دومًا أمامه، وخاصة في البيت أو الشقة، وإياك ثم إياك والدخول عليه في غرفة النوم وأنت غير مرتدية الكعب الطويل، واجعلي عند باب الغرفة حذاء خاص بغرفة النوم فقط، ولا تقولي: أنا في البيت ولن يراني أحد أو يهتم بي، بل الزوج موجود وأنتِ أمامه فاحذري من ذلك.

الزوجة والشعر الجاف والخشن والمجعد:

لم يعد الشعر الجاف أو الخشن مشكلة أمام الزوجة الذكية بعد الآن.. فبإمكانها الآن استعمال الزيوت الكثيرة لتنعيم الشعر وتطويله

والمحافظة عليه، فالشعر الجميل والطويل أحد أسباب الإثارة الجنسية للزوج.. فادهني الشعر في الفترات التي يكون فيها الزوج غائبًا عن البيت كالفترة الصباحية مثلاً وأثناء عمله أو ذهابه إلى مجالسه الخاصة.. استعملي الحنة بكثرة.. البسي اللفات والحجاب الملون، وغيِّري لبس السواد، وذلك في البيت فقط وليس خارجه، وتجملي له وتزيني له بإخراج خصلات قليلة من الشعر الأمامي لك، وانظري إلى عارضات الأزياء والممثلات وقصات شعرهن.. تعلمي وقلدي.

الزوجة والكرش (البطن الكبير):

قد يكون هناك بعض الكروش لا تزول، ولكن هنالك طرق كثيرة لإخفائها، ومنها لبس ما يسمَّى عندنا بـ«المشدات» أو «حزام البطن» التي ترفع الصدر وتخفي الكرش، وتكون غالبًا تحت الثياب وقمصان النوم وبدلات السهرة.

الزوجة وطرق إثارة الزوج جنسيًا:

أ - في الملابس: قمصان النوم الملابس الداخلية.. البسي في البيت دائمًا الملابس المخصرة، واجعلي المشدات تخصر الجسم في منطقة البطن وترفع الصدر والنهدين.

ب - فيما يتعلق في المكياج والعطور: لا تظهري أمام زوجكِ من غير عطور ولا مكياج، ولو كان الكحل فقط، وتفنني في وضع المكياج، وتعلَّمي كيفية وضعه وأشكاله.. فالكحل مرة خارج العين ومرة داخله.. مرة كامل ومرة بسيط وناقص، حاولي إخفاء عيوب

البشرة من غير تكلف، استعملي العطور الشرقية على الشعر.

ج- **عند الوقوف:** يجب مراعاة مد الرقبة إلى أعلى ورفع الجسد لطوله وشده مع رفع الصدر والنهدين إلى أعلى، وإدخال البطن إلى الداخل، ورفع الأليتين (خلفية المرأة) إلى أعلى لتحصلي في النهاية على جسم ممدود ورشيق كعارضات الأزياء.

د- **عند الجلوس:** أمام الزوج حاولي أن تظهري النهدين أمامه بطريقة عفوية مع مراعاة وجود الفتحة في أعلى الصدر بشكل واسع.

هـ- **عند النوم:** مع الزوج سواء كان هناك نية للجماع أو لم تكن هناك نية.. فالبسي قمصان النوم الخفيفة والقصيرة، ولا تلبسي تحتها أي شيء من الملابس الداخلية إلا للضرورة.

و - **عند مشاهدة التلفاز:** عند الحديث معه تكسري بالكلام وتدللي فيه وتكسري وتقربي منه بجسدك وبإيماءاتك بيديك وخصرك حتى وأنتِ جالسة.

ز - **في غرفة النوم:** قبل ممارسة الجنس حاولي ارتداء الملابس التي تظهر المفاتن والعورة، ولا تظهر العيوب كالمشد مثلاً، وتعطري بأحب العطور إلى قلبه، وتمايلي أمامه كالثعبان، وامشي كعارضة للأزياء أو المرأة التي تبحث عمن يجامعها، وعلى الفراش كوني زوجة لعوب كالقطة اللعوب في حضن صاحبها.

ح - **طرق الجماع وآدابه:** في بداية الجماع لا تنسي الدعاء

المخصص لذلك، ثم اعلمي أمور عن طبيعة الرجال، فقد يقذف الرجل مرة واحدة فقط أثناء فترة الجماع، وقد لا يقوى على أكثر من ذلك.. فلا تحزني واستمري في قضاء شهوتك ولا تكلميه عن ضعفه ولا تشجعيه أثناء الممارسة، وليس فيها أي كلام إلا ما يثير الزوج حتى تنتهوا.

وطرق الجماع كثيرة جدًا وتصلح أي طريقة فيها إشباع لكلا الطرفين أو تكون هناك طريقة لإشباع الطرف الأول ثم تغير الوضع ليشبع الطرف الثاني، والأصل في ذلك أن يكون الوطء في موضع الولد في غير حيض ولا نفاس مع اجتناب الدبر.

ومن الطرق أن تكون الزوجة تحت الزوج وظهرها على الأرض، وتكون رجليها إما مفتوحتين وهما على الأرض أو مفتوحتين وهما للأعلى أو مفتوحتين مع ثني الركبتين إلى أعلى وباطن القدمين على الأرض أو الرجلين مفتوحتين مع ثني الركبتين إلى المنكبين والزوج فوقها، أو العكس الزوج تحت والزوجة في الأعلى جالسة على الذكر، ووجهها تجاه الزوج أو ظهرها تجاه الزوج، وكما أسلفت فالطرق كثيرة طالما أنك تبتعدي عن الطرق المحرمة.





واجهي بنفسك مشكلة العرق!!

تشكو العديد من النساء أنهن يعانين من تعرق مفرط أو شديد يجعل معه البشرة حساسة أحيانًا ومتهيجة أحيانًا أخرى لا سيما في منطقة الإبط، ولكن لا داعي للقلق بعد اليوم؛ لأن الحلول أصبحت متوفرة، وأجريت عدة دراسات لمراقبة الجلد طبيًّا وتقييم فعاليتها وتتوفر اليوم في الأسواق منتجات مضادة للتعرق ذات نتائج استثنائية.

يصبح التخلص من التعرق ممكنا في أقل من سبعة أيام.

* هناك ثلاثة أنواع من مشاكل التعرق يمكن أن تواجهها النساء مشكلة فرط العرق الشديد، وهي حالة تستوجب الخضوع إلى علاج محدد لتنظيم فرز العرق لمدة طويلة، أو التعرق الشديد الذي يصاحبه بشرة حساسة (حساسة مفرطة) أو بشرة متهيجة (بعد نزع الشعر، الحلاقة)، وهنا يكون من الضروري توفير حل فعال لمعالجة الإفراز التعرقي المفرط من خلال المحافظة على البشرة وتهدئتها، وأثبتت الدراسات أن خمسًا وعشرين في المائة من النساء يعانين من نشاط مفرط للغدد المفرزة للعرق، ومن هنا ظاهرة العرق المفرط.

وتصرِّح خمس وسبعون في المائة من النساء أنهن يعانين من تعرق يتراوح بين غزير إلى غزير جدًّا طوال أيام السنة، وحوالي خمسين في المائة

يضطررن إلى وضع رذاذ مزيل الرائحة عدة مرات في اليوم، وتكمن عملية تعديل التعرُّق في تنظيم الغدد المفرزة للعرق الزائدة النشاط من بين المليونين والخمسة ملايين غدة المنتشرة في كلِّ الجسم، أي في معدل (١٠٠ إلى ٢٠٠) سنتمتر مربع من البشرة.

وتتوفر اليوم في الأسواق منتجات مزيلة للروائح صنعت خصيصًا لحل مشكلة التعرق المفرط والبشرة الحساسة أو المنزوع الشعر عنها ينتج التعرق الشديد لدى بعض الأشخاص عن النشاط الزائد للغدد المفرزة للعرق، وبالتالي يولد ذلك رطوبة وافرة ودائمة تحت الإبطين وفي أخمص القدمين واليدين مع رائحة كريهة جدًّا.

تبحث النساء اللواتي يعانين من تعرق شديد عن علاج جدي لمشكلتهن تكون فعاليته طويلة الأمد.

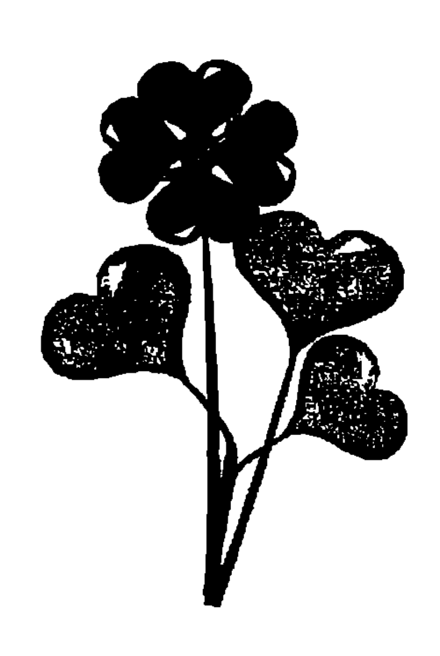
وتتميز ملوح الألمونيوم بكونها أحد عناصر الأكثر فعالية في تنظيم التعرق الشديد بحيث إنها تشكل تكتلاً على سطح فتحة قناة التعرق يحد من فرز العرق.

ويتمتع الإبط بفيزيولوجيا خاصة به، ومن شأن عدة عناصر زيادة حساسية البشرة كالرطوبة والحرارة وتكاثر البكتريا والاحتكاك بالثياب، واستعمال المواد المثيرة للبشرة كالمنظفات أو حتى الممارسات اليومية، كإزالة الشعر أو الحلاقة.. وكل هذه العوامل من شأنها تغيير حاجز البشرة، فتصبح هذه الأخيرة أكثر هشاشة ومتهيجة على نحو

متكرر.. احمرار.. حكة.. الإحساس بسخونة الجلد.

وبحسب الاستفتاءات الأخيرة التي أجريت على النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (١٥-٦٥) سنة.. إن سبعين في المائة منهن صرَّحن بأنه تكون بشرتهن حساسة في منطقة الإبط، ويعانين من احمرار أو تهيج أو حكاك لذا تبحث النساء عن منتجات لطيفة جدًّا ذات مفعول مهدئ.

لذلك يتوفر اليوم رذاذ مزيل للروائح لطيفة جدًّا تحتوي على عنصر مهدئ هو البرولين كوتاي (حامض أميني الجلدي) المركب من النبات والأمينات يحمي البشرة الحساسة والمتهيجة لتخفيض حساسية البشرة من خلال زيادة قدرتها الطبيعية على مقاومة الاعتداءات.





حافظي على جمال عيونكِ!!

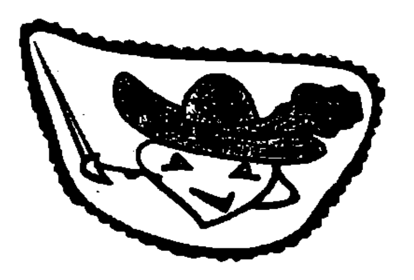
هل جربت الشعُور بالرغبة في أخذ غفوة أخرى عندما تستيقظين في الصباح؟ ثم تذهبين إلى الحمام.. تنظرين إلى نفسكِ في المرآة لتواجهي الحقائق القاسية: دوائر سوداء مثل الدوائر المحيطة بعيني الراكون، وأكياس منتفخة تحت العينين يمكن لقلة النوم.. الإفراط في تناول الطعام.. التوتر والهواء المفعم بالدخان والأجواء الجافة داخل المنزل أن تفاقم من مشاكل العينين، ولكن ليس من السهل دائمًا تجنب هذه الأمور.

تميل الظلال السوداء تحت العينين إلى البروز مع تقدمنا بالسن، ويصبح اللون المنبعث من الأوعية الدموية تحتها أكثر وضوحًا حين تصبح البشرة المحيطة بالعينين رقيقة جدًّا، بسبب تدهور حالة الكولاجين وأليفا المرتين يحيط بالعينين جهاز ليمفاوي، ويمكن أن ينجم الانتفاخ عن احتباس السوائل، ويكون أكثر وضوحًا عند الاستيقاظ من النوم، وتشمل الحلول السريعة وضع شرائح خيار باردة أو أكيسا الشاي على العينين التي تعمل على المدى القصير على تقليل الانتفاخ.

إنَّ رفع الوسادة عندما تكونين نائمة بحيث يكون رأسكِ أعلى من

بقية جسمكِ، وكذلك تجنب تناول الملح والكحول والكافيين يمكن أن يساعد أيضًا، ولإخفاء الظلال السوداء يوصي أخصائيو المكياج بوضع مستحضر إخفاء عاكس، وللحصول على أفضل النتائج اجلسي أمام المرآة، وانظري إلى الأمام مباشرة.. اخفضي الذقن إلى الأسفل ثم انظري إلى المرآة.. فهذا من شأنه أن يبرز الدوائر السوداء، وباستخدام إصبع الخنصر.. ضعي المستحضر في الأماكن الضرورية وامزجيه بالفرشاة.. ثبِّتي المستحضر بكمية قليلة من البودرة، وعندما ترفعين رأسك تكون الدوائر السوداء قد اختفت تمامًا.

هل تعرفين ما نوع توترِكِ؟



قلة هُم الأشخاص الذين يعيشون حياة ناشطة بلا توتر.. القلق والضغوطات المتزايدة مع هموم الحياة اليومية تقع جميعًا ضحيتها وبالأخص السيدات، لكن إزاء الإجهاد تختلف ردود الفعل باختلاف كل شخص منا.. فأي نوع من المتوترات أنتِ سيدتي؟

إذا ما عرفتِ كيف تجيبين على السؤال هذا، استطعت حينها محاربة التوتر وأبعاده نهائيًّا أو على الأقل التخفيف من حدته.

الاختبار التالي سهل وعملي وكفيل بالإجابة، شرطه أن تتخذي عناء الاستراحة والاستمتاع به لبعض الدقائق!!

إجابة واحدة على كل سؤال.

١- عشية استعادة عملك (بعد عطلة ممتعة طويلة)..

ينتابك الأرق:

△ تتناولين قرصًا منومًا وتنامين هنيئًا.

◉ يتابكِ القلق والتوتر، فغدًا لن تنجحي في تدبر الأمر.

◘ تتململين في الفراش وتتنهدين، ما يوقظ زوجكِ الذي كان مسترسلاً في النوم.

✱ بما أنك تعجزين عن النوم.. تنهضين لكي بعض الملابس المتبقية.

٢- لاحظت بأنك اكتسبت (٥) كيلو جرامات زائدة في خلال العطلة:

△ «تشعرين بالذنب، وتجدين نفسكِ بشعة على الرغم من سمرتكِ الجذابة».

◉ تباشرين بسليلة من التمارين للبطن وحمية صارمة.

◘ تنزعين سواركِ والإكسسوار: يشير الميزان إلى (٢٠٠)ج بالناقص، ما يطمئنكِ.

✱ تتقبلين الوضع بلا التأثر.

٣- لدى عودتكِ من العطلة.. هاجسكِ الأول:

△ «أتمنى ألا نكون قد صرفنا!!».

◉ «هل من رسائل على المجيب الصوتي؟».

▣ «يجب أن أوضب محتوى الحقائب على الفور!!»

* ذهنكِ في سهو.. أما زلت تفكرين بالعطلة؟

٤- يؤنبك رب عملك لأسباب مبررة:

△ «تذرفين الدموع على الفور».

◉ تصمتين عن مضض، لكنك تفكرين لاحقًا: «كان عليَّ الدفاع عن نفسي».

▣ تنفجرين غيظًا وتعبِّرين عن رأيكِ جهارًا، لكنك تندمين لاحقًا.

* تدعينه يفعل بلا شعور بأي ذنب.

٥- ابنك مريض.. تعطلت السيارة.. المياه تتسرب في المنزل.. والعمل شاق.. كلها في يوم واحد!!

△ لم أنم على الدوام وليس غيري؟

◉ «سئمت هذه الحياة اللعينة!!».

▣ «يجب ألا أنهار».

* «أشعر بصداع».

٦- عليكِ توجيه خطاب علانية وعشية اليوم الموعود:

△ تعاودين قراءة خطابكِ، وتحاولين الإبقاء على تركيز.

◉ تشعرين بتوتر شديد لكنكِ في الوقت نفسه مسرورة وفخورة إذا أولوكِ المسئولية هذه.



▣ يتابكِ الخوف الشديد.. «هل سأكون في المستوى المطلوب؟».

* تعيشين اللحظة الحاضرة، وترفضين التفكير في الغد.

٧- عهدوا إليكِ بملفات زميلتكِ التي أخذت إجازة والنتيجة: أنتِ مُرهقة بالعمل:

△ بما أن الأمر يتكرر كل سنة، تتدبرين الوضع.

◉ تنجحين في إتمام كل العمل، لكنك على شفير الانهيار.

▣ «هل يظنونني حمقاء؟» لن أستطيع إنجاز العمل أبدًا.

* تأخذين إجازة مرضية.

٨- أنتِ بانتظار حبيبكِ منذ نصف الساعة:

△ تفكرين: «أرجو ألا يكون قد تعرَّض لمكروه!».

◉ تتصلين به كل (٣) دقائق على هاتفه الجوال، وتحظين بالمجيب الآلي.

▣ تقولين في قرارة نفسكِ: «لا خبر، يعني خبرًا سارًا».

* تجدين وسيلة لشغل نفسكِ (مطالعة، عمل منزلي).

٩- حسابكِ المصرفي على شفير الإفلاس، وها مدير المصرف يبعث لكِ برسالة إنذار:

△ تضعينها في درج مقفل وتنسين الأمر.

◉ تتصلين به وأنتِ ترتجفين من الخوف.

▣ تسرعين إلى المصرف لتصبي جام غضبكِ عليه.

* تكتبين له رسالة لتطلبي مقابلته.

١٠- ما يحبطك الأكثر هو:

△ عدم إيجاد الوقت الكافي للاهتمام بأولادكِ.

◉ أن يرفض المصرف منحكِ قرضًا.

⊡ أن تكسري ذراعك، ولا تعودي تتحكمين بحركاتكِ وتصرفاتك.

✱ تفويت الامتحان أو الترقية التي لطالما تمنيتِ.

١١- في المكتب.. لا تحتملين أن يكون ربُّ عملك:

△ جافًا صارمًا وشديد الازدراء.

◉ متراخيًا وعديم الطموح.

⊡ على عجل وغير نظامي.

✱ موجودًا.. بكل بساطة.

١٢- بعد نهار شاق:

△ تمارسين الرياضة لتصريف كبتكِ.

◉ تخلدين إلى الفراش وتحاولين النوم، لكنك تعجزين عن ذلك.

⊡ تقولين بأن ثمة أوضاعًا أسوأ من وضعكِ.

✱ تشاهدين برنامجًا تلفزيونيًا سخيفًا؛ للترويح عن نفسكِ.

احسبي مجموعكِ من المثلثات.. الدوائر.. المربعات.. النجوم

• نتائج الاختبار

✱ في حال حصولكِ على غالبية من الدوائر.. فأنتِ:

المتوترة المتشائمة: متى تسارعت الأمور.. أصبت بالهلع وتخيلت

الأسوأ!! (تصنعين من الحبة قبة)، وتضخمين أي عائق صغير تواجهينه.

القلق هذا يدلُّ على عدم ثقتكِ بالنفس، فأنتِ تشعرين دومًا بأن الغير يحاكمكِ.. نظرة.. كلمة قد تبث فيكِ الرعب.. المسئوليات تقلقك بشدة وسرعان مًا تغرقين وسطها.

بغية تصريف توتركِ.. حاولي أن تقولي جهارًا ما تفكرين فيه بالسر، حدِّدي أهدافًا معينة.. فهي كفيلة بمنحكِ الدوافع اللازمة، ومتى اكفهرت الحياة في وجهكِ.. بدلي «الموجة»، واذهبي لمشاهدة فيلم هزلي.. فهذا سيريحكِ.

* في حال حصولكِ على غالبية من المثلثات.. فأنتِ:

المتوترة المجازفة: كلما ازداد توترك.. شعرت بأهمية وجودك.. تمقتين أوقات الفراغ ونشاطكِ مفرط، أنت دومًا على عجل، وتبتدعين مشاريع جديدة متظاهرة بأنك لا تخافين أحدًا أو شيئًا.

متى امتدحوا نشاطك وإنجازاتكِ.. بلغت ذروة السعادة؛ لأنك تحتاجين بشدة إلى التفوق والتألق، لكن المشكلة هي أنك تبالغين في النشاط حذار الإجهاد!!

بغية تصريف توتركِ.. فكري في الاستراحة قليلاً والنزول عن «الحلبة»، وإلا راودتكِ سائر الأعراض المزعجة: خفقان، عضلات متشنجة، تعب في الصباح واستيقاظ في الرابعة فجرًا.. تعلَّمي كيف تقولين: كفى!!

* في حال حصولكِ على غالبية من المربعات، فأنتِ:

المتوترة الباطنية: عامةً يجدونكِ هادئة تمامًا، ويعتبركِ محيطك امرأة جد صلبة لا عجب؛ لأنك تريدين منح هذا الانطباع.. نظامية.. منهجية.. تتسلحين وتتدرعين إزاء التوتر، فتتولين الواجبات والمهمات الشاقة كالجندي المقدام.. هاجسكِ هو الكمال، وبما أنك لا تثقين إلا بنفسكِ.. لا توكلين الغير بمسئولياتكِ إلا نادرًا، لكن لا تنخدعي!!

تعانين من التوتر والتشنج شأنكِ شأن الجميع: أوجاع في المعدة.. تصبب العرق.. آلام في الرأس.. جميعها مؤشرات إنذار إنما تميلين إلى تناسيها.

لتصريف توتركِ.. تعلَّمي كيف تقولين: «لا»، وتناسي كبرياءكِ.. أبدي المزيد من الأنانية، وتلقني كيف تستمتعين من دون الشعور بالذنب.

* في حال حصولكِ على غالبية من النجوم، فأنتِ:

المتوترة المتناسية: يضر التوتر بالصحة.. لذا إزاء أي وضع يبعث القلق والتوتر تحولين نظركِ إلى أمور أخرى.. ثمة مشكلة؟! ترفضين معاينتها تفضلين الهروب على المواجهة.. متفائلة.. لا تقلقين.. ولا تفكرين بالأسوأ، فكل الأمور على ما يرام وفي أفضل الأوقات، إنما ليس من الجيد اتباع سياسة الهروب على الدوام وإزاء وضع صعب، قد تجدين نفسك عاجزة ومجردة من أي دفاع!! حاولي قدر المستطاع حل المشاكل بالتالي ذلك بلا حجب نظركِ ووجهكِ عنها.

بعض التوتر.. إنما بكميات خفيفة نافعة في بعض الأحيان.. لا بل على العكس، يمكنه تحفيزنا نحو الأمام!!



حافظي على قدمكِ من الفطريات!!

هل تعلمي أن القدمين من الأطراف الرئيسية والمهمة من أعضاء الجسم، وأن أي خلل أو إصابة بهما أو أحدهما يعرض الجسم لعدم التوازن والأوجاع والآلام نتيجة حملها للجسم، وما يمثل من ثقل عليهما؟

إنَّ العناية بالقدمين لهو أمر أساسي تفاديًا للإصابة بأي عارض صحي قد يؤثر على المشي بشكل طبيعي، إضافةً إلى التشوهات التي قد تسببها هذه الإصابة في القدمين، وما تسببه أيضًا من تعرق ورائحة كريهة.

إنها جميعًا أعراض غير مستحبة تسبب حجرًا صحيًا، وتحرم الشخص من السير بشكل طبيعي، وقد تحرمه أيضًا من ممارسة عمله بكل نشاط وحيوية.

أبرز ما تتعرض له القدمان هي مسألة الفطريات والمسامير الجلدية والجلد الخشن والنتوءات العظيمة التي يمكن تفاديها باتباع أمور بسيطة وعلاجها أيضًا بشكل فعَّال من خلال العناية بأقدامنا بشكل منتظم.

وتعتبر فطريات القدم أو سعفة القدم أحد الأمراض الشائعة التي تصيب الأقدام والتي قد تسبب الكثير من الإزعاج، وهي تصيب الرجال والنساء على حد سواء، وتعتبر فطريات القدم مرضًا شديد العدوى، وقد ينتشر إلى أي مكان في الجلد مثل فروة الرأس أو اليدين وحتى بين الفخذين.

ولتفادي هذا المرض الشائع يجب اتباع بعض النصائح للوقاية منه مثل تجفيف القدمين جيدًا بعد غسلهما، وقبيل انتعال الحذاء الذي يفضل تغييره يوميًّا أو تركه أن يجف من العرق قبيل انتعاله من جديد.

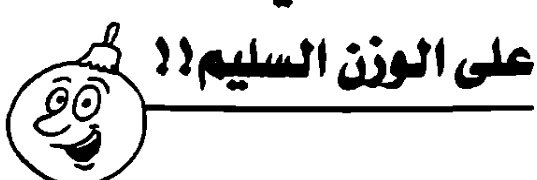
ويجب أيضًا تجنب انتعال الأحذية أو الصنادل المصنوعة من مواد اصطناعية، ويفضل اختيار الجوارب القطنية والأحذية الجلدية التي تسمح للقدمين بالتهوية.

ومن القواعد الأساسية للوقاية من فطريات القدم عدم تبادل الأحذية مع الآخرين، وعدم المشي حافيًا في غرف تغيير الملابس وفي حمامات السباحة، مع الإشارة إلى أن مرضى السكري أكثر عرضةً للإصابة بالتهابات القدم الفطرية، ولذلك يتطلب عليهم العناية بأقدامهم بشكل جيد وفحصها بانتظام، وعند الإصابة بفطريات القدم يجب استخدام مضادات موضعية فعَّالة للفطريات، مثل عقار «لاميزيل» (lamisil) المتوفر في الصيدليات على هيئة كريم أو إسبراي، ويعمل هذا العلاج في القضاء على الفطريات، كما يقلل من احتمالات عودتها لعدة أشهر حتى بعد توقف العلاج.





حافظي على الوزن السليم!!



مكافحة السمنة تبدأ من الصفر:

السمنة هي تراكم غير طبيعي للدهون في مخزون الأنسجة في كلِّ أجزاء الجسم.. ينتج عنها زيادة في وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.. هذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المستهلكة في الجسم في (٩٥٪) في الحالات، كما أنها قد تكون بسبب عوامل داخلية مثل زيادة إفراز لبعض الغدد وقلة نشاط البعض الآخر.. هناك أيضًا أسباب وراثية ونفسية.

الرجال والسمنة (سمنة حول البطن) أي: الكرش:

إنَّ الرجال هم أقل عرضةً من النساء في زيادة الوزن ومشاكله، ولكن هذا لا يمنع من وجود العديد من الرجال البدينين خاصة في أيامنا هذه، وإجمالاً تتوزع الدهون عند الرجال حول البطن، كي تعطيه شكلاً مشابهًا للتفاحة إذا حسن التعبير، أو ما يعرف بالـ(apple shape).

النساء والسمنة:

النساء أكثر عرضةً من الرجال لمشاكل زيادة الوزن، وذلك لعدة أسباب منها اختلاف تكوين الجسم؛ إذ إن الرجال يمتعون طبيعيًا بنسبة عضلات أكبر من تلك الموجودة عند النساء.. إن توزيع نسبة الدهون

في الجسم (أي: إبراز الأرداف أو البطن) يرد إلى عامل الوراثة عند النساء أي أن النساء يمكن أن تخزن الدهون حول البطن، ولكن النساء في الشرق الأوسط عمومًا ترى تخزينا للدهون في منطقة الأرداف.. فتعرف بأن أجسامهن بشكل الإجاصة أو الـ(apple shape).

المعروف بأن السمنة حول البطن أخطر من تلك التي تتمركز حول الأرداف والأوراك، وهناك طريقة لتقييم البدانة.. يتم قياس الخصر والأوراك.

إن كان الجواب أكثر من (١) عند الرجال أو (٨ , ٠) عند النساء فتكون نسبة الخطورة عالية؛ إذ إن هؤلاء الأشخاص يتمتعون بالبدانة المشبهة بالتفاحة المتمركزة حول البطن.

هناك أيضًا نوع ثالث من البدانة يمزج النوعين معًا فيكون الشخص سمينًا بكامل أعضاء جسمه.

مَن هُم الرجال الأكثر عرضة للإصابة بالسمنة؟

الرجال الأكثر عرضةً للسمنة هم الذين يتمتعون بنمط حياة تدخل فيه الحركة الجسدية بشكل بسيط جدًّا، وغالبًا ما يكون هذا النمط متزامنًا مع عادات غذائية سيئة.

فنظرًا لظروف العمل هذه بات الرجل يجلس وراء المكتب لساعات طويلة من النهار، فتخف بالتالي حركته اليومية، وتصبح أقل بكثير من كمية الطاقات التي يحصل عليها من تناوله الأطعمة السريعة..



نسبة كبيرة من الناس تستهلك المأكولات المشبعة بالدهون كالمأكولات السريعة والمقالي أو حتى الحلويات.. نظرًا لتواجدها الكثيف وسهولة الحصول عليها، مما يؤدي إلى تراكم الدهون مع مرور السن.. كلُّ هذه العوامل تشجِّع العوامل الوراثية لزيادة الوزن والسمنة.

ما تأثير البدانة في الصغر؟

البدانة المبكرة قد تظهر تأثيراتها السلبية عن كبر؛ إذ إن لم يتم معالجتها في الصغر.. فمن الأرجح أن الولد سيبقى بدين، وبما أنه من الصعب التغيير عن عادتنا عن كبر.. فمن الأحسن أن نبدأ بالمعالجة في الصغر.

ما هي الأمراض التي تسببها السمنة عند الرجال؟

البدانة التي تتمركز في محيط البطن.. كما هو شائع بين الرجال هي أخطر من البدانة التي تتمركز حول الفخذين والأرداف، كما هو شائع بين النساء.

الآثار المترتبة على زيادة الوزن والسمنة هي:

ازدياد نسبة التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية وخاصة بارتفاع نسب الشحوم في الدم، مثل الكولسترول بالإضافة لأمراض الكلى والسكري وحالات التهاب المفاصل بالإضافة إلى إجهاد الجهاز التنفسي، ولا ننسى العوامل النفسية الناجمة من وراء السمنة التي تعتبر معوقًا لحركة الجسم.

ما هو العلاج والحفاظ على الوزن السليم؟

تكاثرت في الأعوام الماضية وسائل العلاج من الأدوية الطبية إلى

العمليات الجراحية، ولكن لا شكَّ أن الطريقة الأنسب والأقل خطورة تبقى في اتباع كمية غذائية متوازنة محددة من قبل اختصاصي في التغذية، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة بشكل روتيني.

وللحفاظ على الوزن الذي خسرناه يجب تحقيق تغيير في نمط الحياة (يجب تثقيف وتوجيه المريض سلوكيًّا) عبر زيادة الحركة الجسدية والالتزام بالعادات الغذائية الصحية عبر تناول السكريات والحلويات والدهون، والزيوت بتحفظ، والإكثار من الخضار والفاكهة التي تؤمن حاجاتنا من الألياف والمعادن والفيتامينات.

لا ننسى شرب الماء الذي هو من أهم العناصر المساهمة في عملية خسارة الوزن، وننصح بتناول على الأقل لتر ونصف لتر من الماء في اليوم.

الماء لا يسبب السمنة حول البطن ولا تساعد على تذويب الشحوم كما يظن البعض، ولكن تساعد في إخراج كل السمومْ والأوساخ خارج الجسم.

كيف تتم محاربة السمنة؟

تبدأ عملية محاربة السمنة في الصغر عبر تعليم الولد على كل العادات الجيدة.. إن كانْ من ناحية الرياضة أو من ناحية التغذية يجب متابعة الولد في كلِّ مراحل نموه تفاديًا لهذه المشكلة، أي: يجب الاستمرار في ممارسة الرياضة والاستمرار في مراقبة نوعية وكمية الطعام أيضًا.

تعرفي على سن اليأس عند زوجكِ!!

قد يعانيْ الرجل من «سن اليأس» أيضًا!

من قال بأن أعراض سن «اليأس» التي ترافق مرحلة انقطاع الحيض عند المرأة تقتصر فقط على الجنس اللطيف!! ربما هو الرجل من قال ذلك على الأرجح؛ لأنه يرفض تقبل مروره في ذات المرحلة بعد تجاوزه الـ(٥٠) سنة من العمر، أو ربما لأنه -وبكل بساطة- يرفض التقدُّم في السن!! حسنًا العلم يقول عكس ذلك: مع التقدُّم في السن يتراجع إنتاج الهرمونات عند الرجل أيضًا، وتحديدًا مع تجاوز سن الـ(٥٠) عامًا.. بالتالي قد تعاني سيدي من عبقة تعرق تمامًا.. شأنك شأن المرأة.

إياس الذكور = انقطاع الحيض عند المرأة!!

عند المرأة.. العبقة والشعور بالسخونة واحمرار الوجه من أهم أعراض مرحلة تعرف بانقطاع الحيض (MENOPAUSIS) أعراض فعلاً مزعجة، وغالبًا ما تشكو منها السيدة مع تجاوز سن معينة.

أما عند الرجل.. فتلك النوبات نادرة ولكنها موجودة حتى ولو كان ليرفض استشارة الطبيب بخصوصها.. العبقة أو التعرق لدى الرجل متميزة بعض الشيء عنها التي تطال المرأة: غالبًا ما ترفق بنوبة..

تعب.. تراجع في الرغبة الجنسية، وحتى اضطرابات في النعوظ أو الانتصاب (ERECTION).. في الواقع مجموعة هذه الأعراض عائدة إلى مرحلة تعرف بـ«إياس الذكور» (ANDROPPAUSIS) وهي بمثابة مرادف ذكوري لمرحلة انقطاع الحيض النسائي.. إنما مع وجود فارق واحد: ليست مرحلة الإياس مسألة حتمية لدى كل الرجال على حد سواء، إنما وجدت كان التراجع الهرموني جزئيًا، ويختلف بين شخص وآخر.

المسئولة الأولى؟

التستوستيرون...

يؤكد العلم بأن التستوستيرون التي تصنعها الخصيتان عند الرجل تتراجع معدلاتها بشكل تدريجي مع التقدُّم في السن عندما يتدنى بشكل هام يميل «ضابط الحرارة» الذي ينظم الإفرازات الهرمونية في الوطاء (في الدماغ المتوسط) عند قاعدة الدماغ إلى فرط العمل بغية إعادة رفعه عندها ينقل «عدوى» فرط النشاط إلى الجزء المجاور من الدماغ والذي ينظم ويضبط حرارة الجسم، ما يسبب نوبات العبقة والسخونة المفاجئة والتعرق.

إنما في بعض الحالات قد تتدخل بعض العوامل النفسية كالتوتر، والمشاكل في العمل والحزن أو اضطرابات النوم أو حتى الانزعاج في ظاهرة العبقة والتعرق، ولا نستعبد أيضًا بعض الأدوية وتحديدًا في

حالة سرطان البروستات: المواد التي تزيد الهرمون الذكورية تسبب بالمقابل إياسًا اصطناعيًا وتؤدي إلى العبقة والتعرق.

وكي يتحقق من تدني أو عدم تدني معدلات الهرمونات.. يعمد الطبيب إلى قياس معدل التستوستيرون (العام والمتوفر في بيولوجيا الدم)، ويتبعه أحيانًا بقياس ثانٍ.. كون المعدل المذكور شديد التقلّب.

إنْ كان المعدل متدنيًا للغاية قد يصف الطبيب المزيد من التستوستيرون بالتزامن مع مراقبة طبية منتظمة، يجب والحالة هذه التحقق دوريًّا من معدل التستوستيرون ومعدل الـ(PROSTATIC PSA SPECIFIC ANTIGEN) هذا الأخير يعتبر مؤشرًا بروستاتيًا هامًا -يجب أيضًا تفحص البروستات عبر المستقيم.. هذه التدابير الوقائية واجبة؛ لأن وصف أي علاج بالهرمونات الذكورية قد يشجِّع نمو سرطان البروستاتة غالبًا ما قد يخفي هذا الأخير ليتفاقم بصمت.

كيف يمكن الحد من العبقة والتعرق؟!

قد يصف الطبيب التستوستيرون على شكل حقن تنفذ كل أسبوعين أو (٣) أسابيع أو كل (٣ أو ٤) أشهر، أو على شكل أقراص أو هلام (GEL)، وفي الواقع الشكلان الأخيران عمليان وسهلا الاستعمال، ويسمحان بتأمين معدلات مستقرة وشبه طبيعية في الدم.

وحاليًا تتوفر أيضًا في الصيدليات الرقع اللاصقة (PATCHS) وأجزاء قابلة للغرس أو الزرع تحديدًا في بعض البلاد الأوروبية.

في حال لم يكن هبوط التستوستيرون السبب الأول للعبقة والتعرق قد تساهم بعض الأدوية المضادة للاكتئاب وللصرع أو ارتفاع الضغط في تخفيف الأعراض المزعجة المذكورة وتأمين نوع من الراحة للرجل.

تراجع القدرة الجنسية نتيجة لتراجع التستوستيرون!!

شأنها شأن العبقة والتعرق قد تأتي اضطرابات الانتصاب كنتيجة للتقدُّم في السن وتراجع معدلات التستوستيرون، إنما قد تنجم الأكثر عن عوامل أخرى عديدة: فرط الضغط الشراييني.. فرط الكولسترول.. داء السكري.. القلق الشديد.. الاكتئاب أو حتى أي مشاكل محتملة في العلاقات الزوجية.

* ثمة أطعمة عديدة تساعد على تحسين المزاج ومحاربة الكآبة، ويجب على الرجل تناولها عند الشعور بالإحباط ألا وهي الأطعمة الغنية بحامض الفوليك خاصة السبانخ والبامياء والفاصوليا والقمح والهليون والأفوكادو والحمص والبروكلي وغيرها.. إضافةً إلى الأطعمة الغنية بالسيلينيوم مثل الأسماك على أنواعها، وثمار البحر، والنشويات، والثوم وغيرها.

فيما يلي بعض الأطعمة المفيدة للجهاز التناسلي:

الأعشاب: حشيشة الملاك، الحبق، البابونج، الثوم، القصعين، الشمرة، الزوفا، النعناع، البقدونس، الزعتر البري (SAVORY)، الشبت (DILL).

التوابل: يانسون، كراوية، قرفة، كبس القرنفل، كمون، زنجبيل، الجرجير، فجل حار (HORSERADISH)، العرعر، جوزة الطيب، حبوب الفلفل وغيرها.

الفواكه: المشمش المجفف، العنبية أو عنب الإحراج (BILBERRY)، الكشمش (CURRANT)، التين الغريب، فروت الحامض، الزيتون، البرتقال، الداراقن على أنواعه، الإجاص، الأناناس، الإسفرجل.

الخضار: هليون، لوبياء خضراء، فاصولياء خضراء، فول أخضر، بوكلي جزء قرنبيط، كرافس، خس، سبانخ، سلق الجزر الأبيض (PARSNIP).

بعض الأطعمة الأخرى:

الخميرة، الأجبان، الأسماك، الجينسينغ (GINSENG)، براعم الحبوب، العدس، بزر الكتان، المكسرات، الأرز، براعم البذور، ثمار البحر، والمحار، اللبن (الزبادي)، بذور القمح، يساعد تناول هذه الأطعمة والأعشاب الصحية على عمل الجهاز التناسلي بشكل سليم وصحي، وبالتالي محاربة انخفاض معدل الهرمونات في جشم الرجل أيضًا.

شاركي زوجكِ في كلِّ مشاكله الصحية!!

خلف كل رجل حريص على صحته.. زوجة واعية!!

للأسف غالبًا ما ينكب الرجل على مشاغل الحياة والمسائل المادية -في حين ينسى أو يتجاهل أهم الأمور وهي صحته.

الوقائع ثابتة اليوم: تسجل نسبة وفيات ما قبل سن الـ(٦٥) عامًا لدى الذكور.. أكبر بمرتين منها لدى الإناث، كلا لا نهدف إخافتكم أبدًا، بل فقط لفت الانتباه إلى ما يلي: أحيانًا تصل شجاعة الرجل إلى حد التهور، وحبه للمجازفة والمغامرة يدفعه إلى إدمان ما يضر به،

تحديدًا التدخين والذي يفرط منه منذ سن الـ(١٥) عامًا كمعدل!!

في الواقع وبحجة أنك لا تعيش سوى مرة في هذه الحياة.. يجد معظم الرجال صعوبة في الاعتناء بصحته، وتجنب كل ما يضر بها.

لحسن الحظ سيدتي أنك موجودة لمساعدته في الحفاظ على الصحة وأحيانًا اللياقة البدنية: من يشجِّع الرجل على استشارة الطبيب على إجراء كشف أو تحليل من وقت إلى آخر؟ أنت سيدتي!! لذا فهذا الموضوع أيضًا يعينكِ وبالدرجة الأولى!!

نصفي الآخر يختلف عني ولكنه يكملني!!

لقد أظهرت إحدى الدراسات الأخيرة بأن كلا من الجنسين يعتبر نفسه الأكثر عرضةً صحيًا.. بالتالي يعتقد الطرفان بأنه يهتم الأكثر بصحته وأحواله.. بيد أن الواقع فعلاً مختلف وأكثر تعقيدًا وهو مربوط بعوامل اجتماعية ثقافية، لدرجة حثت منظمة الصحة العالمية (Who) على العمل على بيولوجيا الفوارق الموجودة في الميادين التي تتطلب إجابة أو تصرف فوري طارئ لحوادث السير ومرض الإيدز، والتبغ، والسل، والكوارث الطبيعية والصحية والذهنية والشيخوخة.. ويعتبر معظم الباحثين بأن المرأة تستعمل دماغها الأيسر أكثر من الرجل والذي يستغل دماغه الأيمن بالمقابل.

هذه الواقعة تجعل من الأولى بطلة كل التعابير وتحديدًا اللغوية منها، ومن الثاني بطل المبارزات والنشاطات الجسدية.. والفعل!! هذا

التكامُل يأتي في الوقت المطلوب تمامًا، لذا ننصح السيدة بإقناع الرجل بوجوب الاهتمام بصحته.. ولا تقلقي!! سوف يستجيب.

نقاط ضعف الرجل!!

صدق أو لا تصدق يبدو بأن المرأة شجاعة أكثر إزاء الألم والمرض، إذًا هل يعني ذلك بأن الرجل وعلى الرغم من خشونته الظاهرة هو حساس أكثر؟ في الواقع الطريقة التي يواجه بها الشخص المرض أو الألم تقف على عدة عوامل أهمها التقاليد.. ثقافته.. تربيته.. تاريخه الشخصي.. وبالطبع شخصيته أن ثمة فارق شامل بين الرجل والمرأة في هذا المجال فهو بمعظمه خاضع للتكييف الاجتماعي: هي صورة «المحارب» «البطل المقاوم».

في الواقع تلك الشخصيات القوية تشكل نماذج قدوة للفتيان أكثر منهم الفتيات بيد أن هذا لا يعني خلو التاريخ من البطلات أو الشخصيات النسائية الفذة، إنما وكما يبدو ثمة فارق بيولوجي في كيفية الإدراك أو الإحساس بالألم قد أثبتت الاختبارات بأننا نحتاج تحفيزًا أو تنشيطًا أقوى بكثير لإثارة الألم عند الرجل منه عند المرأة.

إننا هنا نطرح سؤالاً بديهيًا والحالة هذه لم يكون الرجل أكثر عرضةً للأمراض القلبية الوعائية أو بعض أنواع السرطان؟ من جهة وهناك الشروط البيولوجية والواضحة في حالة سرطان البروستات، ومن جهة أخرى هذا الفارق مربوط تحديدًا بموقف أو سلوك الرجل إزاء اتخاذ

المجازفة لأسباب اجتماعية وربما نفسية، الرجل شجاع ومتهور أكثر ويترصد الفرصة لتجاوز قدراته وقواه حتى ولو اضطر إلى استعمال وسائل اصطناعية من هنا ميله الجامح إلى الاختبارات الجديدة مهما كانت ضارة وهي تبغ.. كحول.. مخدرات.. والنتيجة تواتر أكبر للوزن الزائد والبدانة والأمراض الإيضية.. وارتفاع الضغط الشراييني والأمراض القلبية الوعائية.

الرجل أقل عرضة للقلق:

هل يعاني الجنسان من ذات نقاط الضعف على الصعيد النفسي؟ في هذا الميدان تحديدًا تظهر الفوارق الهرمونية والاستعدادات المسبقة الاجتماعية والثقافية بشكل جلي.. فالمرأة أكثر عرضةً للقلق والتوتر تتفاعل مع العذاب النفسي عبر ظاهرة الاكتئاب، أما الرجل فيميل إلى إدمان التبغ والكحول، وفي أسوإ الأحوال قد يتوصل إلى الانتحار إذا ما تعرض لمعاناة نفسية شديدة، وتستهلك المرأة المزيد من الأدوية من نوع المؤثرات العقلية.

أما الرجل.. فيحتمل أقل الأعراض الجانبية التي يخلفها هذا النوع من الأدوية مرض الفصم الذاتي (الانطواء على الذات)، وفي حالته البالغة يسود الأكثر عند الذكور وعلى الأرجح لأسباب وراثية، أما داء الفصام (schizophrenia) بالمقابل فيطال الذكور والإناث على حد سواء، نستنتج من هذا أن نقاط الضعف النفسية تتوزع بشكلٍ عادل لدى الجنسين.

هل فحص البروستات إلزامي؟

في الواقع ابتداءً من سن الـ(٥٠) عامًا يكثر الحديث حول غدة البروستات وهي نمرة صغيرة وموجودة فقط لدى الذكور.. أين تحديدًا؟ ما تحت المثانة حيث تحيط بالحالب (قناة تصريف البول والسائل المنوي).

تحت تأثير ما يعرف بالمواد المنشطة للذكورة (androgen) والهرمونات الذكرية التي تنتجها الخصيتان والغدد الكظرية هي تلعب دورًا أساسيًا في صناعة الحيوانات المنوية.. تضمن البروستات نقاوة ونظافة السائلين العابرين في القناة نفسها في آن واحد.. لا بول في السائل المنوي ولا سائل منوي في البول.

ويتساءل العديد: هل يتراجع توازن غدة البروتسات لا محالة مع التقدُّم في السن؟ قد نميل على الإجابة بـ«نعم» ذلك لأن البورستات والتي تكون بحجم وشكل حبة الكستناء عند الشباب اليافع تكبر مع التقدُّم في السن في الواقع لما اكتشفت ظاهرة «فرط التنسج الطفيف للبروستات أو ما يعرف بـ«ورم غدة البورستات».. لو وجدت هذه الغدة في مكان آخر!!

ومع تجاوزها الدقيق مع المسالك البولية يكون من المستحيل أن تكبر بدون الضغط على الحالب.. من هنا الانزعاج عند التبول.. حاجات التبول الملحة، والاستيقاظ الليلي والتي يشكو الرجل الكهل من جميعها.

متى يجدر الخضوع لفحص البروستات؟

متى تجاوز الرجل سن الـ(٥٠) عامًا، وحال ظهور أي مشاكل أو انزعاجات عند التبول حتى ولو كان الورم الطفيف المذكور مجرد نمو طبيعي للبروستات.. فهو ليس الوحيد المتواجد في هذا الموقع الدقيق.

للأسف أكثر من (٥٠) ألف حالة من السرطان تسجَّل سنويًا ويستحيل شفاؤها ما لم تكشف في المرحلة الأولى، وقد تدوم أكثر من (١٠) سنوات لهذا تحديدًا.. تستهل المراقبة منذ سن الـ(٤٥) عامًا.. عند الرجال الأكثر عرضةً (سوابق عائلية.. أصل منحدر من أفريقيا..).

كيف يتم الكشف؟!

يجب زيارة الطبيب المعالج ولو مرة في السنة والذي سيجري كشفين أساسين بسيطين، وهما:

الكشف الأول يجري عن جس المستقيم (Rectum) باليد، فإنه سريع وغير مؤلم، عند جس الغدة عبر جدار المستقيم على الطبيب تقدير حجمها وتحديدًا اكتشاف أي تغيير في سماكتها قد يدل على ورم محتمل.

الكشف الثاني عبارة عن تحليل للدم بهدف قياس معدل مولدات المضادات الخاصة بالبروستات حصريًا تنتقل في مجرى الدم معدلها الطبيعي (ما دون الـ 4/ng مليليتر) يزداد مع التقدُّم في السن.. إنما أيضًا في حال وجود ورم أو عدوى لا وبل يتسارع بوجود ورم من هنا أهمية إجراء تحاليل دم دورية لقياس المعدل المذكور.



أما إذا ارتفع المعدل فجأة وبدون سبب واضح.. فسوف يطلب تدخل اختصاصي المسالك البولية والذي سينفذ خزعة (Biopsy) في البروستات؟ تنفذ هذه العملية تحت تخدير موضعي، إذا ما أكدت الخزعة وجود ورم خبيث أوصى الطبيب بفحوصات مكملة (صورة صوتية، صورة بالرنين المغناطيسي، تخطيط ومضي..) لتحديد مدى نموه أو توسعه.

عندها سيقترح الطبيب علاجًا على قياس المريض.. بحسب سنه ومدى تطور المرض.

متى نتحدث عن سرطان؟

في الواقع لا يمكن للورم الغدي أن يتحول إلى سرطان.. فالورم الغدي والورم السرطاني حالتان منفصلتان وتطال كل منهما مواقع مختلفة من البروستات.

ينمو الورم الغدي (adenoma) في عمق الغدة بمحاذاة الحالب.. من هنا تأثيراته على وظائف التبول، أما السرطان فيتفشى تحديدًا في محيط الغدة ما يشرح تطوره الصامت، بيد أن المعاناة من ورم غدي لا تحمي من ظهور سرطان محتمل، لذا علينا أن ننتبه لذلك!!

ما هو العلاج المناسب؟

ما لم تظهر أي مضاعفات (انسداد في البول أو التهاب...) يقتصر العلاج أولاً على الأدوية: المجموعة واسعة: من خلاصات الأعشاب

المعيقة للألفا أو المثلة لأنزيم ألفا المختزل، والتي توصف في الحالات البسيطة وصولاً إلى جراحة لتقليص حجم الورم في الحالات الأكثر تعقيدًا أو المقاومة للعلاج في هذا المجال تقنية الليزر بجهود واعدة عبر إيجاز مدة الاستشفاء وتسهيل إجراء الجراحة على المرضى الذين يخضعون لعلاج بالأدوية المضادة للتجلط.

أما بالنسبة للورم السرطاني.. فيسجل الطب المزيد من الفعالية لحسن حظ الجميع مع احتساب مرحلة ومدى اتساع الورم.. كذلك سن المريض يضع الأطباء برنامجًا علاجيًا على قياس كل حالة وكل مريض، قد يتضمن هذا الأخير عملية جراحية بهدف استئصال البروستات مداواة بالأشعة أو مداواة هرمونية (هذه الأخيرة تهدف إلى إعاقة نمو الخلايا الخبيثة، وذلك لأن سرطان البورستات يتأثر للغاية بالهرمونات الذكورة) في حالات نادرة، قد يقترح الطبيب تقنية المداواة بالبرد أو التبريد (cryotherapy) أو بالأصوات فوق السمعية (ultrasound).

سرطان البروستات.. بدون علاج!!

نعم هذا ممكن.. ويعرف بالمتابعة الفاعلة أو المراقبة الناشطة، ولا يعني بأن الحالة غير قابلة للعلاج أو ميئوس منها!! بل على العكس تمامًا يعني الطبيب إمكانية «كمون» أو «ركود» هذا الورم لعدة أعوام أما معدل الـ(PSA).. لهذا قد يقترح بعض الخبراء عدم التدخل إلا في حال

ازدياد مؤشر هذا القياس بشكل هام ترتكز المتابعة على تحليل للدم كل (٦) أشهر، وخزعة كل عامين، وهي تعني فقط أصحاب الورم الصغير وذات الموقع المحدد.. كما في المسنين.

حسنة هذه المتابعة أو المراقبة: إرجاء تأثيرات علاج معين حفاظًا على نوعية الحياة ولعدم إزعاج المريض.. إنما لا داعي للقلق في شتى الأحوال.

تريدين مساعدته؟

سيدتي إن أردت أن تساعدي زوجكِ أو أحد أفراد أسرتكِ ليس عليكِ سوى تشجُيعه على الاستشارة.. سرطان البروستات لا تقل على الـ (٩٥٪) شرط اكتشاف الورم في مرحلة مبكرة!!

«خصر نحيل»!!

ربما ذكرنا هذا العنوان على سبيل النكتة، ولكن في الواقع نعني حقًا بأن الرجل تمامًا كالمرأة يجب أن يراقب قياس خصره، ليس حفاظًا على الرشاقة بل تجنبًا لعدة أمراض، بالفعل مراقبة قياس الخصر عند الرجل أهم منه حتى مراقبة الوزن.

كلُّ الرجال ليسوا متساوين أمام الأمراض القلبية الوعائية ومرض السكري.. أولم تسمع مرارًا حوادث شبيهة؟ «لم يكن هناك أي مؤشر يدل على أن زوجكِ كان يجازف بحياته...» في الواقع قبل إصابته بنوبة قلبية زوجكِ والذي يبلغ (٤٨) سنة من العمر لم تكن لديه مواصفات



ضعف أو خلل في القلب!! ضغط شراييني شبه طبيعي معدل كولسترول بالكاد يتجاوز الحد السليم لا سكري لصحيح أنه توقف عن ممارسة رياضته المفضلة مؤخرًا، وربما اكتسب بعض الكيلو جرامات في موقع البطن وما حوله، وربما يصاب باحتشاء قلبي!! أمر عجيب!! كلا ليس عجيبًا ولا مستغربًا: اجتماع بعض المؤشرات كان لينذر بمتاعب صحية وتحديدًا ازدياد قياس الخصر والمتدخل في ظاهرة تعرف بـ«المتناذرة الإيضية».

المتناذرة الإيضية: ما هي؟

نتحدث عنها عندما يبلغ قياس الخصر (إذا ما تم قياسه وقوفًا وبواسطة متر قابل للالتفاف) ما فوق الـ(٩٤) سنتم للرجل والـ(٨٠) سنتم للمرأة، إضافة ما بين الـ(٤) مؤشرات التالية ثمة (٢) أساسيان يتعلقان بهذه المتناذرة:

١- ضغط شراييني ما فوق (٨/١٣) أو اتباع علاج لتخفيض الضغط.

٢- معدل كولسترول جيد (HDL) ما دون الـ(٤٠٠) ملغ/لتر للرجل، والـ(٥٠٠) ملغ/لتر للمرأة أو اتباع علاج مضاد للكولسترول.

٣- معدل ثلاثي غليسريد يتجاوز أو يعادل الـ(١,٥) غ/لتر، أو اتباع علاج خاص بهذا الخلل الشحمي.

٤ - معدل سكر الدم (على الريق) من (١) غ/ لتر أو أكثر أو اتباع علاج للسكري.

في الواقع المصاب بهذه المتناذرة عرضة مرتين أكثر من سواه للمعاناة من حادثة قلبية وعائية في غضون الـ(١٠) أعوام المقبلة.

ماذا يحدث تحديدًا؟

الدهون المتواجدة ما حول الخصر والتي تحيط بالأحشاء تقوم بإفراز هرمونات وستوكينات (وسيطة الالتهاب) هذه الأخيرة تعيق أو تفسد عملية امتصاص السكريات والدهون مزعجة وظيفة الأنسولين.. يتكدس السكر المزود بالطاقة عندها في الدم.. مثيرًا بالمقابل إعادة إفراز للأنسولين.. ما يسهل شعور الجوع واكتساب الوزن الزائد.

ويدخل المرء في حلقة مفرغة تعرف بمقاومة الجسم للأنسولين.. إنما متى اختل أيضًا السكر.. اختل أيضًا عمل «مشتقاته»: تلك حالة الدهون وخاصة ثلاثي الغليسريد والكولسترول السيئ (LAL) واللذين يتكدسان في الدم، وقد يؤديان لاحقًا إلى انسداد الشرايين والأوعية، إضافةً الهرمونات الذكرية توجه الشرايين والأوعية والدهون نحو حزام البطن (في حين تتكدس الدهون عند المرأة في موضع الردفين والفخذين ما لا يهدد لا القلب ولا الشرايين).

أما هذه الدهون في موقع البطن.. فتفرز هرمونات ترفع الضغط



وتقلل من ليونة أو مرونة الشرايين فتزيدها تصلبًا.. لذا ابتداء من سن الـ(٤٠) أو أبكر في حال وجود سوابق عائلية.. ينصح بمراقبة الضغط وإجراء الفحص بشكل دوري.

انتبه.. هل هي بداية نوبة قلبية؟!

يحدد الطب المؤشرات المنذرة باحتشاء قلبي كالتالي:

- وجع حاد شديدة في الصدر وكأنها طعنة خنجر.
- وجع مقلق في الصدر ينتشر إلى العنق الذراع اليمنى أو قعر المعدة.
- عسر هضم شديد عند شخص مسن يعاني من ذبحة صدرية.

ما العمل والحالة هذه؟ الاتصال بأقرب قسم للطوارئ.

لا للبطن السمين!!

ليس من السهل عدم اكتساب السمنة في موقع البطن لدى الرجل.. هذا صحيح إنما مجرد استعادة الرياضة أو زيادة معدل النشاط الرياضي إن كنا لا نمارسه أساسًا.. كفيل بتحقيق الهدف (٣٠) دقيقة من المشي السريع (٣) مرات في الأسبوع كافية.

النمط الأفضل؟

النمط الذي يثير لهاثًا يتماشى مع الإبقاء على حوار (مع الشخص المرافق كالزوجة مثلاً) عندها تدوم المنافع أكثر من مدة النشاط: العضلات التي تم تشغيلها تتسلح بشكل أفضل لحرق الدهون ومنع تكدسها في الكبد.



بالتزامن مع الرياضة.. من المستحسن تبني التغذية السهلة وغير مقيدة كونها تسمح بمعظم الأطعمة إنما بكميات معتدلة: يتم تخفيف حصص الدهون مع اختيار النافعة منها (زيت الزيتون والأسماك الدهنية) في حين تتم زيادة حصة الألياف عبر استهلاك المزيد من الحبوب الكاملة والخضار والفواكه (هذه الأصناف تقلل من امتصاص الدهون في المعدة).. ويجب الامتناع كليًّا عن التدخين!!

سيدتي تريدين مساعدته؟

رافقيه في جولة المشي بخطى ثابتة (شبه لهاث مع إمكانية تبادل الحديث)، وذلك كلما سنحت لكِ الفرصة.

أدوية جديدة لمحاربة الكولسترول:

هل تعلمون بأن الخبراء قد نجحوا في التمييز بين الكولسترول الجيد (HDL) والكولسترول السيئ (LDL)، وللمرة الأولى عام ١٩٨٥م؟ في الواقع كان فقط بعض الاختصاصيين ليقيس الاثنين.

وفي عام ١٩٨٧م تم استعمال السنانين (Statines) للمرة الأولى، وقد قلبت سائر المقاييس والمعادلات فيما يتعلق بفائض الكولوسترول في الدم.. منذ زمن قريب كانت الحمية الغذائية فقط لتخفف من معدل كولسترول الدم من (٥ إلى ١٠٪) اليوم ولو بقيت مهمة وأساسية.. غير أنها لا تكفي في بعض الأحيان.

كانت الأدوية الموصوفة سابقًا أقل فعالية منها الستانين: هذه

الأخيرة تحد من (٢٠ إلى ٥٠٪) من خطر الحوادث القلبية الوعائية بحسب معدل الكولسترول الأساسي حاليًا.

باتت الستاتين العلاج المرجع فيما يتعلق بفرط كولسترول الدم.. إنما يجب التنبيه: هي لا تخلو من الأعراض الجانبية بعضها على مستوى الأوتار العضلية، وبعضها على مستوى نوعية النوم.

من جهة أخرى لم تثبت فعاليتها في منع انسداد الشرايين (والناجم ليس فقط عن الكولسترول) لذا يتابع الباحثون العمل على دور محتمل للجهاز المناعي بغية إيجاد أدوية مكملة للستاتين.

ضد العقم!!

أحيانًا قد ينجم العقم عن سوء نوعية السائل المنوي والحالة هذه معظم تقنيات الإخصاب غير فاعلة حتى عملية الإخصاب في الأنبوب والتي فتحت أبوابًا جديدة للأزواج الذين يعانون من العقم لم تحقق إلا نجاحًا محدودًا: لصحيح أنها تسمح بالمزج بين البويضات والحيوانات المنوية في أنبوب للحصول على جنين صغير.. يتم زرعه بعد (٣) أيام لاحقة في الرحم بيد أن نجاح العملية هذه دومًا وقف على نوعية الحيوانات المنوية والتي للأسف لا تكون بالمستوى المطلوب في أغلب الأحيان.

إنما سيدي لا داعي للقلق!! ثمة وسيلة جديدة تسمح بتجاوز هذه العقبة: حقنة في داخل هيولي (سيتوبلازم) الحيي المنوي.. وهي تقنية تقضي بحقن حيي منوي واحد في البويضة.. ما يزيد من فرص الحمل.



هذه العملية تعني الرجال الذين يعانون من ضعف في الحيوانات المنوية.. سواء على صعيد الحركة أو عدد الحيوانات (يجب تأمين ٢٠ مليونًا في المليليلتر لتنفيذ الإخصاب)، وأيضًا الذين يعانون من تشوهات خلقية قد تعيق تكون حيوانات فعالة.

وللوسامة أيضًا حقها!!

ما الذي يشك هاجس الرجل بعد سن الـ(٤٠) أو الـ(٥٠) عامًا؟ تساقط شعر الرأس بحيث يصاب حوالي (٦٦ ٪) من الذكور بنوع من الصلع مع التقدُّم في السن هناك النوع الذي يرفض تقبل هذا الوضع وآخر يذعن ويتكيف معه.. إذا كان زوجكِ من النوع الأول سيدتي نبشرك بتوفير تقنيات جديدة وفعالة أكثر فأكثر.

صحيح أن الصلع بات على الموضة في أيامنا هذه.. مغنيون، ممثلون عارضو أزياء، رياضيون، مشاهير.. قد حولوا صلعهم من «عيب» إلى صفة رجولية!! إنما يبقى البعض والذي يرفض مظهر الصلع كونه برأيه ينتقص من وسامته حسنًا إن كانت بعض العلاجات المتوفرة لتؤخر تساقط الشعر.. فما من واحد بعد قادر على إعادة تنمية الشعر المتساقط.. فقط عملية زرع الشعر تسمح بإعادة كسو موقع الصلع.

كيف يجري هذا الزرع؟

يعمد أطباء الجلد المتخصصون إلى استخراج عينات من شعر الذي سيخضع للزرع بعدها يتم تقطيع الشرائط الجلدية هذه إلى براعم سوف

يتم زرعها في موقع الصلع التطورات التكنولوجية في المجال باتت تسمح اليوم بتنفيذ زرع مجهري (يتم زرع ٢ أو ٣ شعيرات على الأكثر في كل موقع ويعاد تشكيل جريب شعري عادي)، أما النتيجة الجمالية.. فجد قريبة من المظهر الطبيعي ليس هذا فقط بل وبفضل مجاهر متطورة بات من الممكن زرع حتى الـ(٧) آلاف شعرة خلال الجلسة الواحدة!!

ولا ننسى العناية بالبشرة!!

من المستحيل أن يستعمل الرجل مستحضرات العناية بالبشرة عينها التي تستعملها المرأة، والسبب بشرته أسمك ودهنية أكثر، وما لا تحتمله الحلاقة المياه الكلسية والصابون والذي ما زال العديد يستعمله غير عالم بمعاناتها!! إذًا العناية ببشرة الرجل تحتاج مستحضرات خاصة: هلامات وبلاسم ما قبل الحلاقة تهيئة للبشرة.. من ثم كريمًا لترطيب البشرة المتضررة بسبب الشفرة.. فقناع لمكافحة فائض الزهر (الدهن) ومستحضرات مقشرة لإزالة الغشاء الرفيع الذي تكونه الخلايا الميتة.



صحة الفم لدى المرأة مرتبطة بهرموناتها!!

إذ تشير الدراسات إلى أن ارتفاع معدلات الهرمونات الجنسية يرتبط بارتفاع معدل الإصابة بالتهاب اللثة.. وأن المرأة قد تصاب خلال الدورة الشهرية من تحرك طفيف في الأسنان أو في القرحات القلاعية والحلق الشفوي.

أما في مرحلة الحمل.. فإن ارتفاع معدلات الهرمونات الجنسية الموجودة خلالها يؤدي إلى ضعف في عملية الدفاع اللازمة للحفاظ على صحة فم جيدة، وإلى زيادة في بعض الجراثيم المؤذية داخل الفم واللثة.

بالإضافة إلى ذلك يشيع آلام وإحساس بالحرقة في الفم وإصابته بالجفاف لدى عدد كبير من النساء بعد فترة انقطاع الحيض؛ إذ تبلغ نسبة النساء اللواتي يعانين من متلازمة قرحة الفم وهن في مرحلة ما بعد انقطاع الحيض حوالي (٨٠٪).

التغيرات المخاطية في الفم:

أجريت دراسات عديدة حول خلايا الفم ووظائفها وبنيتها وتبدلاتها لدى النساء في فترة انقطاع الحيض وتبيَّن أن مخاطية الفم مشابهة بشكل كبير لمخاطية المهبل.

كما أن دور الإستروجين يكمن في نضوج وتقرن النسيج المخاطي،

ويؤدي انخفاض معدلات الإستروجين المرافقة لانقطاع الحيض إلى انخفاض التقرن، وإلى ضمور مخاطية المهبل إلا أن العلاقة بين تغيرات مخاطية الفم والتغيرات الهرمونية لم يتم تحديدها بشكل واضح حتى الآن، ولكن يمكن القول: إن هرمونات الإستروجين تساعد النساء في مرحلة انقطاع الحيض واللواتي يعانين من مشكلة في الفم ومن مشكلة جفاف المهبل.

- تغيرات اللعاب:

كان معروفًا أن إفراز اللعاب ينخفض مع التقدُّم في السن، ولكن محاولات الباحثين لإيجاد علاقة بين الهرمونات وانخفاض إفراز اللعاب أظهرت نتائج متضاربة.

وأصبح مثبتًا الآن أن إفراز اللعاب لا ينخفض مع التقدُّم في السن إذا كان الإنسان بصحة جيدة.

- ترقق العظام عند المرأة:

يعتبر مرض ترقق العظام من أكثر الدراسات التي تم ربطها مع نقص الهرمونات لدى النساء في مرحلة انقطاع الحيض، وترقق العظام هو نقص في الكتلة العظمية وتشوهها، ويؤدي إلى عدد كبير من الكسور في الجسم، وخاصة لدى النساء، كما قد يؤدي تعقيدات هذا المرض إلى الوفاة في بعض الحالات.

ينتج ترقق العظام عن زيادة في ارتشاء العظام وعن نقص في شكل

العظام.. قد يؤثر ترقق العظام على الفم بحيث يجعل الفكين عرضة لتسرع ارتشاف عظام مغارز الأسنان، كما أن خسارة العظام قد تؤدي إلى خسارة الأسنان وعظام الفك السفلي.

أثبتت دراسات عديدة كذلك أن ثمة علاقة كبيرة بين نخر الأسنان وخسارة عظام مغارز الأسنان، لذلك على النساء في فترة انقطاع الحيض أن ينتبهن عند القيام بزرع الأسنان أو بوضع أجهزة بديلة عن الأسنان.. لقد تبيَّن أن النساء يحتجن إلى وضع بدلة سنية (denture): مجموعة من الأسنان الاصطناعية تماثل في شكلها وانتظامها شكل وانتظام الأسنان الطبيعية.. بعد سن انقطاع الحيض بمعدل ثلاث مرات أكثر مما لدى النساء قبل سن انقطاع الحيض.

لقد بات واضحًا من البحوث المتوفرة أن ثمة رابطًا مباشرًا في وضع تغيرات الهرمونات وتغيرات صحة الفم لدى المرأة على مدى حياتها، وخاصة في مرحلة ما بعد انقطاع الحيض، لذلك يبقى اعتبار مسألة حماية صحة فمها والمحافظة عليها موضع اهتمام كبير.

المراجـــــــع

- الأستاذ الدكتور/ سيد الطوخي (الصحة النفسية)
- الأستاذ الدكتور/ مصطفى الشرقاوي (في الصحة النفسية)
- دكتور/ حامد عبد السلام زهران (علم النفس الاجتماعي)
- دكتور/ رمضان حافظ (كيف تسعدين زوجك وتحافظين عليه)
- فاطمة الزهراء (نصائح ذهبية للمرأة العصرية- امرأة ناضجة لماذا).
- دكتور/ عائض القرني (لا تحزن).
- دكتور/ فؤاد زكريا (سيكلوجية المرأة).

الفهــــرس

السيرة الذاتية

صفـــاء شـــمندي

الاسم: إنصاف شمندي طنطاوي

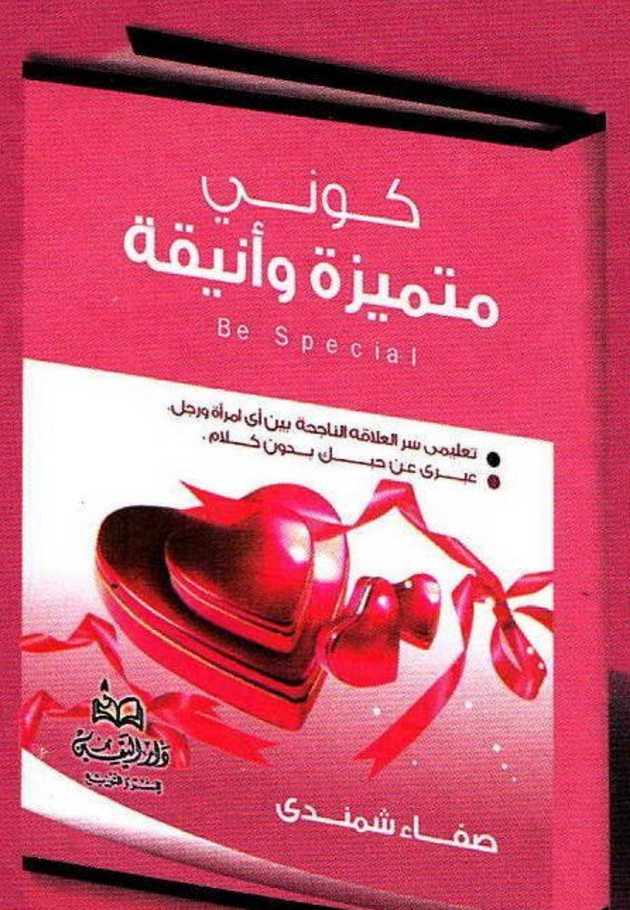
مواليد: ٩/٥/١٩٦٦ القاهرة

- **المؤهل:** دراسات عليا - أكاديمية الفنون - المعهد العالي للفنون الشعبية- باحثة بمرحلة الماجستير- أكاديمية الفنون.
- بكالوريوس حاسب آلي.. قسم نظم معلومات إدارية - دراسة التصوير الزيتي بقسم التصوير الحر - كلية الفنون الجميلة - جامعة حلوان.
- كاتبة صحفية.. شاعرة.. قاصة.. فنانة تشكيلية.
- رئيس مجلس إدارة ورئيس تحرير تنفيذي لجريدة (آخر كلام).. جريدة أسبوعية مستقلة شاملة.
- رئيس مجلس إدارة ورئيس تحرير تنفيذي لجريدة (ابن البلد) جريدة أسبوعية مستقلة ساخرة.
- رئيس جماعة الصفاء الأدبية.. جماعة تهتم بالأدباء الشبان في جميع المحافظات والعمل على حل مشاكلهم ونشر أعمالهم.
- رئيس لجنة الإعلام لأمانة المرأة.
- عضو مجلس إدارة الجمعية المصرية للكتاب والإعلاميين الشبان.
- عضو نقابة الفنانين التشكيليين.
- عضو نقابة التجاريين.
- عضو اللجنة الإعلامية للاتحاد المصري والأفريقي والدولي لكمال الأجسام.
- عضو جماعة الفنانين والكتاب (أتيليه القاهرة).
- عضو الجمعية الأهلية للفنون الجميلة.
- عضو جمعية أصالة للفنون الجميلة.
- عضو جمعية سيدات الأعمال المصرية.
- عضو رابطة الأدب الحديث.
- عضو جمعية محب التراث.
- عضو جمعية فناني الغوري.

- عضو جماعة الجيل الجديد.
- محرر عسكري (أمن الإعلام العسكري).
- لها إصدار (أول الغيث) عن جماعة الصفاء الأدبية.
- باحثة مشرفة على (موسوعة أعلام مصر) منتدى المثقف العربي برعاية السفير الدكتور/ عبد الولي الشميري سفير اليمن لدى جمهورية مصر العربية والمندوب الدائم لجامعة الدول العربية.
- تقلدت عدة مناصب ببعض الصحف والمجلات منها: رئاسة قسم التحقيقات.. المرأة.. الفن.. الأدب.. الشئون العربية.. الرياضة.. الاقتصاد.. القسم الديني.
- مدير تحرير ثم نائب رئيس التحرير ومساعد رئيس التحرير في عدة صحف أسبوعية.
- تميَّزت بعمودها الثابت بعدة صحف ومجلات بعنوان «إيزيس تتكلَّم».
- شاركت في العديد من المعارض الجماعية للفن التشكيلي في جميع المحافظات ونالت عدة جوائز وشهادات تقدير عن أعمالها الفنية المقدمة بألوان الباستيل والألوان الزيتية.
- شاركت في العديد من الندوات الأدبية ولها عمودها الثابت (غواص في بحر الكلمات).
- كرمت في عدة محافل وتميزت بكتاباتها الصحفية عن الأدب والمرأة والفن التشكيلي، ونالت شهادات التقدير من عدة جهات منها: (كلية التجارة، كلية الآداب -جامعة بنها، الحزب الوطني بالزيتون، أمانة المرأة بالقاهرة، وصالون الفن وجمعية الشبان المسيحيين).

إصدارات المؤلفة

- عرين عشقى (ديوان شعر)
- أول الغيث (جماعة الصفاء الأدبية)
- بنات في بنات
- حلويات روان (للأطفال)
- هيا نتعلم الكمبيوتر (للأطفال)
- أصنعي بنفسك الحلويات والفطائر
- كوني متميزة وأنيقة.



Designed By
Ayman Alzeeny








Exclusive
For
www.ibtesama.com
حصريات مارس 2013